

ชีวิตนี้มีค่า คุณค่าของชีวิต

ธรรมบรรยายโดย

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

ของขวัญปีใหม่ ๑ มกราคม ๒๕๔๖

ชีวิตนี้มีค่า
คุณค่าของชีวิต

ธ ร ร ม บ ร ร ย า ย โ ด ย

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

สารบัญ

พุทโธโลยี

ทุกวันนี้คนมักเจริญทางด้านวัตถุ มักจะเสาะแสวงหาความรู้ต่าง ๆ นอกตัว เพื่อนำเอามาทำมาหาเลี้ยงกาย ต่างแข่งขันกันในด้านการศึกษา มีปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก กระทั่งถึงศาสตร์ในด้านต่าง ๆ เรียกกันโก้หรูว่า **"เทคโนโลยี"**

ความรู้ต่างๆ เหล่านี้ เป็นปัญญานอกกาย เสาะแสวงหาเอาได้ทุกหนทุกแห่ง น่าอนาถเป็นที่สุด เทคโนโลยีเจริญถึงขีดสุด แต่จิตใจต่ำทรามและเลวลงจนถึงขีดสุดเช่นกัน ทั้งนี้เพราะละเลยปัญญาภายในคือ การรู้ถูก รู้ผิด รู้เมตตา รู้จักรักใคร่เพื่อนมนุษย์ร่วมโลก รู้จักละอายต่อบาปและรู้จักการประมาณ

สิ่งที่เรียกว่า ปัญญาภายใน เรียกให้ทันสมัยก็คือ **"พุทโธโลยี"** ซึ่งจะกำกับ **"เทคโนโลยี"** ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเป็นไปเพื่อให้สังคมโดยรวมดีขึ้น ไม่แก่งแย่งกัน ไม่เบียดเบียนทำลายกัน จนเกิดกลียุค ปัญญาภายในหรือ **"พุทโธโลยี"** ใช้สำรวจความถูกต้องของตน พิสูจน์ความถูกต้องของตนเองได้ว่า ตนเองได้ประพฤติปฏิบัติตนเป็นอย่างไร

มนุษย์สมัยใหม่นี้ไม่ถือความ **"ถูกต้อง"** ของจิตใจ เอาแต่ขอให้ **"ถูกใจ"** ของตนเองเป็นใหญ่ เรียนสูงแต่ไม่มีรากฐานของจิตใจที่ดี จึงเอารัดเอาเปรียบและข่มเหง ทำให้คนอื่นที่ด้อยกว่าเกิดความกดดันและในที่สุดก็ปะทุขึ้นกลายเป็น **"เกลียด"** เป็นยุคที่ไม่มีการมองเห็นความสำคัญของศีลธรรมอีกต่อไป ต่างฝ่ายต่างเข้าประหัตประหารกันจนล้มตายเป็นเบือ เพราะคำว่า **"ศีลธรรม"** หมดไปจากใจของเหล่ามนุษย์นั้นโดยสิ้นเชิง

ในการสั่งสอนอบรมประชาชน อาตมายึดหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้าอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เพื่อให้ประชาชนยึดเป็นปฏิบัติ ๓ ประการ คือ

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

การบำเพ็ญแต่ความดี

การทำจิตใจของตนให้ผ่องใส

อาตมาขอเจริญพรญาติพี่น้องทั้งหลาย ที่ท่านได้มาร่วมสนับสนุนอาตมาในฐานะมาช่วยกัน **“ปลุกคนให้ตื่น เสกคนให้เป็นงาน”** อาตมากำลังปลุกเสกหลับตาเสกทั้งกลางวันกลางคืนไม่ได้หลับไม่ได้นอน อาตมาไปอยู่บ้านใครรับรองไม่เปลืองข้าวนะ ฉันไม่จุหรอก คำเดียวอิ่มแล้ว ทำงานวันยันค่ำ คืนยันรุ่งไม่มีวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ แต่บางเดือนเสียใจเหลือเกินมี ๒๘ วัน นี่แหละชีวิตคืองาน บันดาลสุข ทำงานให้สนุก มีความสุขในการทำงาน **อาตมาจะขอใช้หนี้โยมจนชีวิตหาไม่ จงพาลูกหลาน พี่ป้า น้าอา มาเข้ากรรมฐาน อาตมาจะได้มีโอกาสใช้หนี้โยมด้วยการสอนกรรมฐาน เอาความดีให้โยมเป็นการใช้หนี้ค่าข้าวสุก ค่าน้ำประปา ไม่ใช่กินของโยมเปล่า ๆ**

ปัจจุบัน จำนวนสาธุชนผู้สนใจในหลักธรรมของพุทธศาสนาพากันมาวัดอัมพวันมากขึ้น อาตมามีความปลื้มปีติ ยินดีสนองกุศลเจตนาของทุกท่านที่ปรารถนาความร่มเย็นในจิตใจ

ขอสิริมิ่งขวัญมงคล จงเป็นของทุก ๆ ท่านเทอญ

พระเทพสิงหบุราจารย์

พระเทพสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี
อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ชีวิตนี้มีค่า

ชีวิตนี้คืออะไรกันแน่ ถ้าท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ท่านจะรู้ว่าชีวิตมีค่า ชีวิตคืองาน เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก ถ้าตีค่าชีวิตของท่านต่ำ เวลาท่านจะไม่มีประโยชน์เลย

อาตมาไม่ได้ว่างเลย ที่วัดเดี๋ยวนี้มีพระและฆราวาสอยู่ประจำประมาณ ๔๐๐ คน แพทย์อยู่ไกลถึงสหรัฐอเมริกาก็ยังเดินทางเพื่อมาอยู่กรรมฐานกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นชาวพุทธ คาทอลิก คริสต์ อิสลาม สนใจธรรมะมาก คนไทยสนใจแต่บุญชอบทัวร์บุญ ชอบหาเครื่องรางของขลัง แต่พลังในตัวไม่สนใจ

โครงการของอาตมาต้องการปลุกให้คนตื่น เสกคนให้เป็นงาน พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ถ้าเรามีลูกหลาน ปลุกลูกปลุกหลานให้ตื่นขึ้นมา อย่าประมาทและเสกลูก เสกหลานให้เป็นงาน ให้มีวิชามีหลักฐาน มีงานทำ

อาตมาไปยุโรปมา ฝรั่งมาหาธรรมะ คนไทยมาหาบุญ ให้พระช่วย ไม่ได้ช่วยตัวเองเลย บุญอยู่ตรงไหน บุญอยู่ที่วัด บุญแปลว่าอะไร ท่านติดตามต่อไป

บุญแปลว่า ความสุข ทุกคนอยากได้ความสุข ความสุขไปหาที่ไหน ไปให้พระช่วย ไปทัวร์บุญวัดโน้นวัดนี้ แล้วไปรับประทานข้าววัดอัมพวัน เป่ายันต์บ้าง ลงเลขยันต์บ้าง ปั้นตัวเองบ้าง เดี๋ยวนี้เอาตะกรุดเข้าตัวแล้ว ไม่ได้ผลเลยนะ

เมื่อสองสามวันนี้ตายไป ๓ ราย เอาตะกรุดฝังเข้าไป แล้วเป็นบาดทะยักตาย ไม่ทราบว่าไปทำมาจากวัดไหน พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนี้เลย สกปรก ผ่าเอาตะกรุดยัดเข้าไปแล้วเย็บ กันปืน เป่ายันต์เพื่อไม่ให้ตาย ให้อายุยืน อาตมาไม่เชื่อ

อายุจะยืนต้องมีการแผ่เมตตา ต้องการรวยก็บริจาคทาน ชีวิตของเราเป็นหลักฐาน มีงานทำเป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมจึงจะถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เดี๋ยวนี้โง่กันมาก ไปหาบุญช่วยทั้งนั้น อาตมาได้ปัญหาที่วัด ถามคนที่มาวัดว่า โยมมาทำไม เขาบอกว่ามาขอบุญ อาตมาบอกให้ไปฟังบนศาลา เดี๋ยวจะสอนเด็ก จะไปเลี้ยงลูกรวย สวย เก่ง เขาบอกไม่ฟังหรอกเจ้าค่ะจะขอบุญสักหน่อย จะคอยอยู่ที่กุฏิ ก็จับได้เลยว่า คนไทยชอบทำบุญธรรมะไม่เอา ความสุขก็ไม่รู้ แล้วจะไปเอาบุญช่วยได้อย่างไร

บุญ คือความสุข ท่านต้องการไหม ชอบอายุยืน หรือชอบอายุสั้น ชอบสวย ชอบรวย ชอบดี ชอบมีปัญญาหรือไม่ มีลูกเล็กๆ ต้องการให้รวย สวย เก่งไหม ทำอย่างไรความสุขจึงจะเกิดขึ้นแก่เรา ต้องพูดให้มีความเข้าใจไม่ใช่ไปวัดทำบุญ โยมนั่งยังไม่ทันไรเลย ไปเรี่ยไรเขาอีกแล้ว บุญอยู่ตรงนี้หรือประการใด อาตมาจึงมีคติชีวิตที่แจ่มใสให้แก่ญาติโยม

ความสุขเกิดจากอะไร ขอเจริญพรว่า

๑) เกิดจากชำระใจให้สะอาด ทำใจให้ปกติ ทำใจให้สงบ ทำใจให้สบาย มีอารมณ์ดี จะได้มีปัญญา ความสุขอยู่ตรงนี้

๒) เกิดจากความสงบ นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้าวุ่นวายจะไม่มีความสุขเลย คนเราจิตใจไม่สงบ จะเกิดความสุขไม่ได้

เลย คนที่มีทุกข์มาวัดมี ๕ ประเภท อาตมาจดเป็นตำราไว้เลย ประเมินผลทุกวัน เมื่อปีกลายมีเรื่องอะไรมาก ปีนี้ก็เหมือนกัน ไม่รู้จักการดำเนินงานแก้ไขเปลี่ยนแปลงแต่ประการใด

อันดับ ๑. ครอบครัวไม่มีความสุข ครอบครัวทะเลาะกันมามากเป็นอันดับหนึ่งของวัดอัมพวัน

อันดับ ๒. ผิดหวังในชีวิต เป็นโรคทันสมัยมาก (โรคประสาท)

อันดับ ๓. ลูกไม่เรียนหนังสือ เถียงพ่อเถียงแม่

อันดับ ๔. เศรษฐกิจไม่พอปากพอท้อง เป็นหนี้กันไม่พัก ไม่รู้จักจะใช้หนี้เขา แล้วไปหาให้พระช่วย

อันดับ ๕. มีแล้วไม่พอ ยังตะเกียกตะกายไปยากจน เล่นหุ้นเล่นหวยมีเงินเอาไปให้เขาหมด

อาตมาจดทุกวันว่ามามากน้อยเรื่องใด ขอเจริญพรท่านให้ประเมินผลชีวิตของเราแต่ละวัน เวลาว่า ตัวเองอารมณ์มาก อารมณ์น้อยเป็นประการใด มันจะเป็นกฎแห่งกรรมที่เราจะได้ อะไรเกิดขึ้นในตัวเองในกิจประจำวัน

บางคนไม่รู้เลยนะ ทำงานตะพึด ผิดถูกข้าไม่เข้าใจ เอาแต่ใจของตัวเอง เข้าข้างตัวเองตลอดเวลา ความถูกต้องจะหมดไป ความถูกใจจะมาแทนที่ สร้างความดีไม่ได้ จุดมุ่งหมายอยู่ตรงนี้ ฝรั่งยอมรับแล้ว แต่คนไทยไม่ยอมรับ คนไทยชอบบุญช่วย ไปให้คนอื่นช่วยตลอดรายการ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต้องการให้ช่วยตัวเอง (อตฺตาหิ อตฺตาโน นาโถ)

จิตไม่สงบมีกี่ประการ อาตมาได้ของจริงที่วัด คือประเมินผลเป็นวิทยานิพนธ์ให้ชนรุ่นหลังได้เรียนต่อไปในวิธีการของชีวิต ไม่ใช่มาวัดสร้างวัดกันแล้วเป็นคนดีนะ อย่าไปสร้างวัตถุก่อน ต้องพัฒนาจิตคนก่อน

ถ้าคนดีมีปัญญา วัตถุก็จะตามมา หลั่งไหลมาเอง มั่งมีศรีสุขไม่มีทุกข์แต่ประการใด ตรงนี้น่าจะหาข้อเท็จจริง

แต่คนพุทธไม่เอา มีแต่ไปหาบุญ บางแห่งคนแก่รักษาอุโบสถ ไปนั่งที่วัดไปเฝ้าวัดเปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์โสตถิผล ต้องพูดข้อเท็จจริงให้ฟัง ฝรั่งเชื่อ ฝรั่งฟัง แต่คนไทยไม่เอา

คนไทยแปลว่า ไม่เป็นขี้ข้าใคร ต้องสร้างตัวเอง ช่วยตัวเอง เรียกว่าคนไทย คนไทยแปลว่า การยกย่องกัน ให้เกียรติกัน คนไทยเดี๋ยวนี้หมิ่นประมาทกัน ใครไม่ดีเหยียบลงไปเลย เหมือนข้าราชการ ใครดีไม่ได้ต้องโดนอิจฉาริษยา ตำแหน่งก็ไม่ได้ด้วยนะ ต้องขอพูดตรงไปตรงมา

จิตไม่สงบมี ๘ ประการ อาตมาหาเหตุได้คือ คนไม่มีศีล ขาดสติสัมปชัญญะ จิตจะไม่สงบ

๑. มีไม่พอ มีอย่างนี้แล้วไม่พอ อยากจะได้ต่อไป จิตของท่านจะไม่สงบ มีไม่พอมันรู้สึกไม่สบาย ตะเกียกตะกาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ

๒. ใช้เวลาว่างเกินไป ถ้าคนไหนมีเวลาว่างไม่มีงานทำ จิตไม่สงบ คิดไปในทางต่ำ เหมือนจิตเป็นน้ำ จะไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอ จะไม่มีความคิดดีมีปัญญาแต่ประการใด ถ้ามีงานทำมันจะเพลิดเพลิน จะไม่ประมาท จิตท่านจะสงบ

ถ้าว่างงาน จิตไม่สงบ เอาไปสอนลูกหลาน **มีลูกอย่าให้ลูกอยู่ว่าง อย่าให้ห่างผู้ใหญ่ จะหลงทางได้ง่าย** นี่คือเหตุผลข้อเท็จจริง ถ้ามีงานทำเสียแล้ว กิจกรรมก็จะดี จิตจะไม่ไหลไปสู่ที่ต่ำ มีความคิดดี มีปัญญาเกิดขึ้นด้วย

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ถ้าท่านอยู่ในวงแวดล้อมของคนเบียดเบียนนะ รับรองจะไม่มีความสงบเลย

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ด้วยความปกติ ธาตุใดธาตุหนึ่งขาดไป หรือจะยกตัวอย่างว่า ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะมาก จิตไม่ปกติ จิตไม่สงบจะต้องไปห้องน้ำห้องสุขาก่อน

๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นไข้ ความดันสูง ความดันต่ำ จิตจะสงบได้ไหม ถ้าท่านไม่ปฏิบัติธรรม หรือไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตของท่านไม่สงบเลย

๖. สิ่งแวดล้อมดึงไปในทางชั่ว เราจะไปอยู่ที่ราชการถิ่นฐานใดก็ตาม ในวงของคนอันธพาลจะดึงเราไปในทางชั่ว จิตของท่านจะไม่สงบ

๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวัน สามีภรรยาไม่เข้าใจกัน ท่านจะไม่มีความสุข จิตจะไม่สงบแต่ประการใด

๘. มัวเมาอบายมุข หาความสุขในสังคม ชอบช้อปปิ้งที่โน่นที่นี่ เสียเวลา เสียค่าของชีวิตเหลือเกิน

ขอฝากท่านไว้ ๘ ข้อนี้ จิตไม่สงบนี่คือธรรมะ ถ้าท่านเข้าในข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ท่านจะไม่มีความสุขความสบายเลย จิตของท่านจะไม่สงบแต่ประการใด

นี่แหละหาความสุขก็ไม่ได้ หาความสงบก็ไม่มี ท่านจะไปแสวงหาบุญตรงไหนล่ะ จะไม่มีโอกาสช่วยท่านได้แต่ประการใด ขอเจริญพรอย่างนั้น

ต่อไปจะต้องใช้ธรรมะ คือความสุข เราท่านทั้งหลายชอบเป็นมนุษย์ด้วยกันทั้งนั้น ชอบสวย แม้กระทั่งเด็กตัวนิดเดียว เขาชอบสวย ชอบรวย ชอบดี ชอบมีปัญญาด้วยกันทั้งนั้น แต่**ปัญหาอยู่ที่ว่าพ่อแม่ไม่รู้จักสอนเด็ก เด็กที่เสียมาจากพ่อแม่**นะ อาตมาคำนวณได้หมดแล้ว เด็กไปที่วัดเยอะ

ถ้าท่านเป็นครูอาจารย์สอนนักเรียน นักเรียนดีหมดทุกคนหรือเปล่า บางคนเรียบร้อย ไปลามาไหว้ อ่อนน้อมถ่อมตน ปากหวาน ตัวอ่อนมือเป็นหงอน ไม่เถียงพ่อแม่ ไม่เถียงครูอาจารย์

เด็กบางคนเถียงพ่อเถียงแม่ เถียงครูอาจารย์มาจากไหน มาจากพ่อแม่ไม่ดี พ่อแม่ไม่สร้างความดีให้กับลูก ไม่ทำถูกให้กับหลาน รักลูกไม่ถูกวิธี ทำความไม่ดีให้ลูกดู ครูสอนเจ้าคะ เจ้าขา นะคะ พอกลับไปบ้านพูดจาหยาบคาย มาจากสิ่งแวดล้อม พ่อแม่ไม่ดีนี่เอง เรื่องจริงอยู่ตรงนี้

พ่อแม่ไม่เคยดูแลลูกเลย ยกตัวอย่างที่เพชรบุรี พ่อเป็นอาจารย์ใหญ่ซี ๗ แม่ก็เป็นอาจารย์ใหญ่ซี ๗ อยู่คนละโรงเรียน มีลูกชาย ๓ คน เอาไปฝากน้องสาวเรียนหนังสือที่โรงเรียนอัสสัมชัญ น้องสาวทำงานที่กระทรวงมหาดไทย เขาจะมีเวลาดูลูกให้หรือ ตีสี่ต้องออกไปทำงานแล้ว

ขอฝากท่านทั้งหลาย ท่านเป็นพ่อแม่เขาเป็นผู้นำลูก ต้องไปตามดูลูกด้วยนะ ไม่อย่างนั้นลูกเสียนะ เด็กเสียหายนี่อาตมาไม่โทษเด็กนะ โทษพ่อแม่ไม่ดี เลี้ยงลูกไม่โต ปลูกต้นโพธิ์ไม่ได้ร่ม

ยังมีตัวอย่างอีก รองศาสตราจารย์ที่จุฬาฯ มีลูก ๕ คน ติดยาเสพติดไป ๓ คนแล้ว พ่อแม่เป็นใหญ่เป็นโต เป็นถึงรองศาสตราจารย์ เป็นด๊อกเตอร์ด้วย มันมาจากตรงไหน

ขอเจริญพรว่า ขาดหลักพระศาสนา ขาดการสวดมนต์ไหว้พระนี่เอง ขาดการปฏิบัติในหน้าที่ ศีลไม่มี ความปกติในชีวิตเขาจะไม่มีเลย จิตจะสงบหรือไม่นั้นอยู่ที่ตัวท่านเองทุกคน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าสอนมาเท่านั้น พระพุทธเจ้าสอนให้มีศีลประจำตัว ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์เราก็มีศีลอยู่แล้ว ถ้าไม่มีศีลเราเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก มนุษย์เกิดขึ้น ๑ คน สัตว์เดรัจฉานเกิดขึ้น ๑ ล้านตัว

ศีล นี้ไม่หมายความว่า ต้องไปรับกับพระวัดโน้นวัดนี้แต่ประการใด ท่านมีสติไหม หนึ่งนาที ห้านาทีของท่าน ท่านมีสติควบคุมจิตบ้างไหม มีสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้นอก รู้ใน รู้จิต รู้ใจ รู้สิ่งที่มีประโยชน์ รู้กาละเทศะ กิจจะลักษณะ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์หรือไม่ เป็นประโยชน์หรือไม่ประการใด ตรงนี้คือศีล

คน**มีสติสัมปชัญญะจะมีแต่สติ** จะมีแต่**ปัญญา** แก้ไขปัญหาได้ บางคนไม่สนใจ สนใจแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง ไปสนใจคนอื่นทำไม

สติตัวเดียว ท่านระลึกได้ไหม ที่นั่งกรรมฐานกัน สวดมนต์ไหว้พระ ทำให้มีสติสัมปชัญญะ เป็นประโยชน์เหลือเกิน ใครมีบุญวาสนาเขามาเองที่วัด เดี๋ยวนี้มี ๓๐๐ กว่าคน เมื่อเช้า**คาทอลิก**ออกไปแล้ว ๘ คน มาจาก**สหรัฐอเมริกา** ไม่ใช่ว่าจะให้คาทอลิกมาเป็นพุทธ แต่เขาต้องการจะมาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มีประโยชน์แก่เขามิใช่น้อย

เมื่อวันวาน อิสลามจากสหรัฐอเมริกา ก็ออกจากกรรมฐานไป ๓ คน มาจากรัฐลอสแอนเจลิส บัดนี้ไปตั้งร้านขายของ ขายดิบขายดี มั่งมีศรีสุขตลอดเวลากาล

เราจะไปเอาคาถาเวทมนต์ดลบันดาลที่ไหนเล่า ไม่มีเลยนะ มีแต่สติสัมปชัญญะรำลึกก่อน **ปากอย่าไว ใจอย่าเบา เรื่องเก่าอย่ามารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่านำมาคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อยู่กับปัจจุบัน อนาคตอย่าจับให้มั่นคั้นให้ตาย จะผิดหวังจะเสียใจตลอดชีวิต** ปัจจุบันตรงนี้ซิเป็นของเราแน่ อดีตหรือมันก็ผ่านพ้นไปแล้ว จะไปรื้อฟื้นมันทำไมเล่า

เรื่องของคนอื่นเอามาคิดทำไม คิดเรื่องของตัวเองว่า วันนี้จะทำอะไรกันจะต้องทำให้เสร็จอะไรบ้าง อนาคตอยู่อีกยาวนาน วันพรุ่งนี้ เดือนหน้าต่อไปจะอยู่ถึงหรือเปล่า จะไปรำพึงรำพันให้เสียสมอง ให้สมองฝ่อ

จิตวิตกทำไมเล่า เดี๋ยวพระอาทิตย์ก็เลี้ยวลดอัศดงหมดไป ๑ วัน แล้วท่านจะได้อะไรหรือ

ชีวิตคืออะไรกันแน่ ถ้าท่านทั้งหลายมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ท่านจะรู้ว่า **ชีวิตท่านมีค่า เวลาของท่านจะมีประโยชน์มาก** พระพุทธเจ้าสอนนักสอนหนาว่า หนุ่มสาวอย่าเที่ยว หนุ่มสาวหาหลักฐานหาวิชาการใส่ตัว หางานทำให้ได้ มีประเทศไทยประเทศเดียวที่มีการศึกษานอกโรงเรียน อาตมาไปต่างประเทศ ๑๕ ประเทศแล้ว ไม่มีการศึกษานอกโรงเรียนเลย

อาตมาไปเห็น ตัวโตแล้วมานั่งเรียน ตอนเด็กมัวแต่ไปเที่ยว เพื่อนเขามีงานทำแล้วก็เสียใจ ตัวเองมัวแต่ไปเที่ยว จึงได้มาเรียนการศึกษานอกโรงเรียน

อาตมาไปสิงคโปร์ ก็ไม่มีการศึกษานอกโรงเรียน เหตุที่ไปเพราะ**แม่ชีซูง้อ แซ่เอ็ง** นิมนต์ไป เมื่อก่อนเขาทำงานธนาคาร มีเพื่อนมากมาย ได้เงินเดือนหลายหมื่น ด้วยอำนาจผีอาม้า ยายของเขาบอกให้มาบวชชีที่วัดอัมพวัน สิงห์บุรี ประเทศไทย อาตมาชื่นใจที่ผีรู้จัก เขาก็ขออนุญาตพ่อแม่มาบวชชีที่วัดอัมพวัน

ซูง้อ อ่านหนังสือไทยไม่ได้ พูดไทยไม่ได้ด้วย อยู่ได้ ๓ ปี เขียนหนังสือไทยเก่ง อ่านออกโดยไม่ต้องเรียน เดี๋ยวนี้สอนแทนอาตมาได้แล้ว สามารถนั่งกรรมฐาน รู้เหตุการณ์ในชีวิตของเขาได้ดีด้วย

มีคนไต้หวันมา พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ต้องใช้ภาษาจีนกลาง พวกมาเลเซีย ซูง้อก็พูดภาษามาเลย์ได้ด้วย พูดจีนแคะ ฮกเกี้ยน กวางตุ้งได้ สมาธิภาวนาอย่างเดียวทำให้เขามีการสนใจศึกษาด้วยตนเอง

ขอเจริญพรทุกคนว่า เรามีปัญญามาด้วยกันทุกคน ปัญญาวิชาการนั้นช่วยตัวเองไม่ได้ในเรื่องแก้ปัญหา แต่วิชาการที่เราเรียนมาต้องมาทำงาน

แต่ถ้าพุทโธโลยีไม่มีแก้ปัญหาไม่ได้นะ คือต้องให้คู่กันไป

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า หน้าที่ทางพระพุทธศาสนาที่เราเป็นชาวพุทธ มี ๒ ประการคือ

๑. **คันถธุระ** ภาคทฤษฎีวิชาการต้องบังคับให้เรียน

๒. **วิปัสสนาธุระ** เรียนภาคทฤษฎีแล้วฝึกภาคปฏิบัติด้วย

มีเท่านี้เองนะ อย่าไปลามปาม เครื่องรางของขลังเป็นเพียงที่ระลึกในการสร้างความดีในจิตใจ มีพระประจำกายแล้ว ก็มีพระประจำใจ มีทั้งนอก ทั้งใน จะมีประโยชน์มาก

พระพุทธเจ้าสอนเชิงปฏิบัติการคือต้องมี

๑. กิจกรรม (ปริยัติ)

๒. พฤติกรรม (ปฏิบัติ)

๓. พฤตินัย (ปฏิเวธ)

ออกมา ๓ ระบบแบบแผนของการศึกษาพระพุทธศาสนา

กิจกรรม คือ การเรียนวิชาความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ถ้าไม่เรียนไม่ได้ท่านโปรดฟัง

ข้อคิดดังต่อไปนี้

ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้

ไม่ยอมดูหรือจะเห็น

ไม่ยอมทำหรือจะเป็น

จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย

ตายเท่งทึง ตายไม่ดี ตายไม่มีวิชาความรู้แต่ประการใด ขอเจริญพรต่อไปว่า มีลูก มีหลานสอนให้

รวยสวยเก่ง	*เร่งก้าวหน้า*
กล้าประหยัด	*ไม่ขัดพรรคพวก*
รักษาความสะอาด	*ฉลาดรอบคอบ*
ชอบระวัง	*ตั้งใจตรง*
ทรงศีลธรรม	*นำทางให้ถูก*
ปลูกสติ	*ดำริชอบ*
ประกอบกุศล	*ได้ผลอนันต์*
	เป็นหลักฐานสำคัญ

ออกมาเป็นผลอย่างนี้เป็นต้น

เมื่อได้เช่นนี้แล้วก็ต้องปฏิบัติ การปฏิบัติธรรม มีสติสัมปชัญญะ ปฏิบัติตามกิจกรรม

อาตมาตีความหมายของกิจกรรมให้นักศึกษาฟังว่า กิจกรรมคือ

๑. สิ่งที่ต้องศึกษา แสวงหาความรู้ใส่ตัวไว้ ถ้าลูกเราได้ปริญญาตรี ปริญญาโท หรือปริญญาเอก มีหลักฐานมีงานทำ บ้านจะเป็นมหานิยม ทำให้หมู่ชนทั้งหลายนิยมชมชอบ ถ้าขาดหลักวิชาความรู้ติดตนแล้ว ไม่มีใครมามอง ไม่มีใครมาสนใจ

๒. ละความชั่ว คือ ละสิ่งที่ตรงข้ามกับความดี อย่าไปทำนะ

คบคนพาลได้ผิด	*คบบัณฑิตได้ผล*
คบคนชั่วทำตัวให้อับจน	*คบคนดีให้ผลจนวันตาย*
เมาเพศหมดค่า	*เมาสุราหมดความสำคัญ*
เมาการพนันหมดตัว	*เมาเพื่อนชั่วหมดดี*

ขอฝากไว้ด้วยนะ นี่คือกิจกรรมข้อ ๒

๓. **สิ่งที่ทำให้แจ้งถึงใจ** เจริญสมาธิภาวนา อ่านหนังสือ สวดมนต์ไหว้พระ **สวดมนต์ เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน** ทำให้แจ้งถึงใจ

ถ้าท่านทำไม่แจ้งถึงใจแล้ว จะแก้ปัญหาไม่ได้เลย อบายก็มาสู่จิตใจ มีแต่ความกลุ้มอกกลุ้มใจตลอดรายการ

แจ้งถึงใจน่ะคิดก่อน ทำอะไรมีสติก่อน พิจารณางานเสียก่อน โยนิโสมนสิการ ต้องฟังพิจารณาโดยปัญญาก่อนจะเกิดประโยชน์มิใช่น้อย

กิจกรรมข้อที่ ๓ ที่เราได้มือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นที่พึ่งมาจากพ่อแม่แล้วต้องพัฒนา ต้องมีความขยันหมั่นเพียร พากเพียร ขวนขวายกระทำกิจให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองในครอบครัวต่อไป

พฤติกรรม แสดงออกให้คนอื่นเขาเห็น จะยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา คู้เขียด เหยียดขา มีสติสัมปชัญญะไว้เป็นการแสดงออก เดินมารู้แล้ว คนนี้เป็นคนดี นิสัยดี เป็นต้น

อาตมาจึงได้สอนกรรมฐานว่า ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตจปัญจกกรรมฐาน ผู้ชายที่เคยบวช อุปัชฌาย์จะให้เลยว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ,ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ก็ยืนหนอ ๕ ครั้ง ยืนได้ ๕ ครั้ง จิตมีสติแล้ว เราเห็นคนเดินมา ดูผม ดูปลายเท้า, ดูปลายเท้า ดูผม สติเราก็ส่งกระแสจิตตรงโหงวเฮ้ง ส่งปั๊ป จะเห็นออกมา ๓ ภาพ

ภาพที่ ๑ ผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่งตัวแบบนี้ เป็นใคร แต่งตัวแบบนี้จะไปไหนกัน

ภาพที่ ๒ แสดงออก คนนี้เป็นโรคมะเร็ง คนนี้ต้องตาย

ภาพที่ ๓ นิสัยไม่ดี อย่าคบค้าสมาคมคนนี้อีกต่อไป เดินยิ้มเข้ามาแล้ว สติเราก็บอกว่าเป็นมิตรตอนกู้ เป็นศัตรูตอนทวง อย่าให้กู้เงินนะโกงแน่

นี่คือธรรมะ ได้ความแน่แล้ว ยืนหนอ ๕ ครั้ง ทำให้ได้นะ นี่แหละพฤติกรรมเป็นพฤตินัย ที่แสดงเหตุผลให้แก่ตนอย่างชัดเจนแล้ว

ขอสรุปผลงานของการสร้างความดีในชีวิตนี้คือ มีศีล สมาธิ ปัญญา หมั่นสวดมนต์ไหว้พระไว้ ดูคนให้ดูหน้า ชัดเจนแล้ว

วิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้าทำอย่างไร ท่านที่เคยนั่งกรรมฐานจะได้เกิดปัญหาขึ้นมาตัวเองจะแก้อย่างไร เราต้องรู้ว่า**พัฒนาจิตก่อน** จิตนี้เป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทปบันทึกเสียง

จิตเกิดทางตา ตามีทรัพย์ไหม ตาดูเป็นไหม เราก็ตั้งสติไว้ที่ตาเท่านี้เอง

หูได้ยินเสียง ตั้งสติไว้ที่หู เขาด่าเราตั้งสติไว้ คำด่าอย่าไปรับมาไว้ในสมองให้มันฝ่อ คำด่าจะกลับไปหาเขาเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่หูนี่

และปากนี่ไปไหนอย่าเอาไปนะ ตั้งสติก่อนจะพูด ตาดู หูฟัง ปากนิ่ง เพราะปากนี่พูดแล้วมันเสียนะ ตา หู เป็นครูใหญ่ ตาดู หูฟัง ปากนิ่ง ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดี มีปัญญา มีหลักฐานที่จะต้องชี้แจง แสดงกันต่อไป มีเหตุผลหลายประการ ขอฝากไว้นี่คือวิธีแก้

อาตมาสอนเด็ก เวลาครูอาจารย์สอน ให้ส่งกระแสจิตทางหน้าผาก จุดประสาทอยู่ตรงนี้ เพ่งไปเลยดูที่ครูสอนจำแม่นไม่ลืม จะไม่เสียสมาธิด้วย

โหงวเฮ้งอยู่ตรงหน้าผากนะ ใครมีสมาธิดูหน้าคนจะรู้เลย จะขึ้นหรือไม่ขึ้น รวยหรือไม่รวย เจ๊งหรือไม่เจ๊ง มันจะบอกที่หน้าผาก

คนมีบุญวาสนามันอยู่ที่หน้าผาก ไม่ใช่หน้าผากกว้างหรือแคบนะ หน้าผากจะมีแสง มีรัศมีนะ

เวลากลุ้มใจ เสียใจมาก จะแก้ตรงไหน จะแก้ตรงไหน เวลากลุ้มใจ เสียใจ โกรธ อารมณ์ค้างเดี๋ยวงานเสียหมด แก้ตรงไหน ติดตาม ณ บัดนี้

หัวขั้วแบตเตอรี่ อยู่ที่ลิ้นปี่นี่ ถ้าอยากรู้ว่าลิ้นปี่ของตัวเองอยู่ตรงไหน เอาเชือกมาวัดตั้งแต่จมูกถึงสะดือแล้วพับครึ่งจะอยู่ตรงกลางพอดีทุกคน

ตอนอาตมาคอหักพับลงไปเลย หายใจทางสะดือได้ มันมีความรู้สึกที่เราพูดออกมาได้ที่ลิ้นปี่นี้เอง

ถ้าเราโกรธ เราไม่สบายใจ กลุ้มอกกลุ้มใจ อย่าไปฝากความกลุ้มค้างคืนไว้ อารมณ์ค้าง เช้าขึ้นมาทำงานจะเสียหายนะ ต้องตัดปัญหาไปตอนนี้เลย

หายใจยาว ๆ แล้วกำหนดตรงลิ้นปี่ว่า โกรธหนอ โกรธหนอ โกรธหนอ หายใจยาว ๆ อย่าหายใจสั้น คนหายใจสั้นนี่มันไม่มีพลังนะ คนโกรธง่าย ฉุนเฉียวง่ายนี่ หายใจสั้นนะและโมโหเก่งด้วย ถ้าท่านโมโหเก่งหายใจยาว ๆ เข้าไว้เสมอ รับรองหายโกรธเดี๋ยวนี้ กำหนดตรงลิ้นปี่นะ เหมือนเครื่องโรงสีที่ชักยาวจะสีข้าวได้มาก ไซเกิ้ลสั้น ๆ ไม่มีพลัง

ต้องหายใจยาว ๆ ช้า ๆ อารมณ์จะเย็นลง ใจจะสบาย จะได้แก้ปัญหาข้อนี้ไปบ้าง กำหนดเสียใจหนอ ๆ ๆ หายใจยาว ๆ เสียใจหนอ ร้อยครั้งพันครั้ง ความเสียใจจะหายไปเลย ดีใจเข้ามาแทนที่ สร้างความดีต่อไป เอาความร้ายออกไป ความดีก็เข้ามาแทนที่ อยู่ตรงนี้

โกรธแล้วไม่กำหนด ฝากความโกรธไว้ในจิตใจ ตายไปลงนรกนะ ต้องแก้ต้องตัด เดี๋ยวจะไปเสียบขั้วแบตเตอรี่ผิด แล้วไฟหมดหม้อไปแล้ว อารมณ์ค้างนะ ถ้าหม้อแบตเตอรี่เสียเก็บไฟไม่อยู่ เหมือนรถเวลาจะแล่นต้องเข็นทุกครั้งก็แย่มากนะ

อาตมาสอนเด็กได้ผล กำลังเรียนหนังสือส่งกระแสจิตตรงหน้าผาก เสียใจปลูกสติตรงลิ้นปี่ หายใจยาวๆ ไว้ อาตมาไปได้ตำรามาจากเมืองจีน ตำราดูลมหายใจ คนโลภมากหายใจอย่างนี้ คนโกรธจัดกลิ่นตัวเหม็นอย่างนี้

และหายใจอย่างนี้ จะไม่ผิดเลยนะ คนมีโมหะ ไม่ฟังใครเลย ไม่มองหน้าใครเลยเอาแต่ใจตัว หายใจแบบนี้

หายใจยาว ๆ แก้ไขได้ทุกประการ ถ้าคนโมโหหายใจยาว ๆ แล้วสวดมนต์ อิติปิ โส ภควา..แล้วจึงดีขึ้นมาได้ ยกตัวอย่างให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง

มีโยมผู้หญิงคนหนึ่งเป็นสาว ยังไม่มีครอบครัว รับราชการเป็นซี ๗ กลิ่นตัวเหม็นมาก รูปร่างสวย รวยด้วย แต่ทำไมมีกลิ่นตัว เขามากราบบอกให้ทราบว่า

"หลวงพ่อคะ หนูไม่ทราบเป็นอย่างไร กลิ่นตัวแก้ไม่หาย"

อาตมารู้แล้ว แต่บอกไปเขาจะเชื่อเราหรือ **เขาหายใจสะอึก สั้น ๆ ยาว แบบนี้โมโหร้าย อิจฉาเก่ง** แต่เรารู้แล้ว เราจะไปสอนเขาไม่ได้นะ ไปเปลี่ยนนิสัยคนไม่ได้ ต้องให้เขาเปลี่ยนเอง **เปลี่ยนนิสัยคนเจ้าตัวต้องเป็นคนเปลี่ยนเอง** เป็นปจฺจตฺตํเวทิตพฺโพวิญฺญูหีติ รู้ด้วยตัวเอง คนอื่นอย่าไปรู้ของเขา

ถ้าจะไปบอกเขาว่า คุณมีกลิ่นตัวเหม็นนี้เพราะชอบอิจฉา เขาก็จะมาตบเราเข้า ให้เขามาพิสูจน์เอง จึงบอกว่าลาพักร้อนมาสัก ๑๐ วัน มาเจริญกรรมฐานวัดอัมพวัน เขาก็มา

นั่งกรรมฐานไปสัก ๔ วัน เขาก็มากราบบอกให้ทราบ ร้องไห้ออกมาโฮๆ เลย บอกว่า "หลวงพ่อขา หนูรู้แล้ว หนูเสียใจมาก หนูไม่ได้บอกหลวงพ่อตั้งแต่ครั้งแรก" แต่อาตมารู้แล้ว

เขาบอกว่า "หลวงพ่อคะหนูไม่เคยอยู่กับพ่อแม่ หนูไปอยู่กับคนอื่นเรียนหนังสือก็อยู่กับคนอื่น แม่กับหนูเหมือนขมิ้นกับปูน **พูดกันไม่เกิน ๕ นาทีต้องด่ากัน** เป็นศัตรูกัน" นี่เห็นไหม กลิ่นตัวจึงเหม็นอย่างนี้

พ่อเขาก็เป็นจีนนอก แม่ก็เป็นจีนนอก แต่ลูกพูดจีนไม่ได้ คนจีนนี่ก็แปลกนะ ขอพูดหน่อย จริงเท็จประการใดอย่าว่ากัน ไม่ค่อยชอบลูกผู้หญิง เขาชอบลูกผู้ชาย มีลูกชาย ๓ คน ดูแลอุ้มชูอย่างดี ลูกผู้หญิงเกลียดไม่รู้เรื่องอะไรกัน

เขาไม่เคยอยู่กับพ่อแม่และแม่เกลียดลูกผู้หญิงมาก เห็นหน้ากันก็ด่า และลูกก็ด่าตอบมั่ง ไม่ได้รักพ่อแม่เลย คนอื่นเขาอุปการะจบมหาวิทยาลัยได้ปริญญาโท และรับราชการเป็นซี ๗

เขามานั่งกรรมฐานหายใจยาว ๆ กำหนดได้ร้องไห้เลย บอกว่า "หลวงพ่อคะ หนูเสียใจที่ด่าแม่ แม่เกลียดหนูเหลือเกิน แม่ไม่อยากเลี้ยงลูกสาว หนูก็ด่าแม่ ไปดูเพื่อน พ่อแม่เขาก็รักลูกเหลือนเกิน แต่ทำไมแม่ด่าหนูทุกวัน หนูก็เสียใจ"

มานั่งกรรมฐานก็เกิดคุณสมบัติ กลับไปนำเทียนแพไปขอขมากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม แก่พ่อแม่เขา อาตมาให้ไปทั้งชุด รวมทั้งพานด้วย พ่อแม่เขาเป็นคนจีนก็ไม่รู้เรื่องหรอก อยู่ต่อมาอีก ๕ เดือน เตี่ยตาย ไม่อย่างนั้นก็เป็นเวรกรรมติดตัวไปอีก เพราะไปด่าเตี่ยด้วย

ตั้งแต่กราบขอขมาลาโทษแล้ว ส่งเงินเดือนให้แม่และแผ่เมตตาให้แม่ ตั้งแต่นั้นมาแม่ไม่เคยด่าลูกเลยและตัวเองก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการ ซี ๘ กลิ่นตัวก็หาย แต่เวลามีเหงื่อก็เหม็นเหมือนกันนะ ที่วัดเป็นพยานกันเยอะ

เขาเคยหายใจสะอึก ตื้นตันหายใจสั้นเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว หายใจยาว ๆ พาแม่มาวัดมาทำบุญ มานั่งกรรมฐาน แม่เลยรักลูกสาวดีขึ้น และเขาก็บอกว่า สวดมนต์ตามหนังสือของหลวงพ่อทุกวัน แม่ของเขาก็สวดเป็นบทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุงมหากา

บทสวดมนต์นี้ อาตมานำมาพิมพ์ให้เด็กสวด เด็กไม่เคยสอบตก มีแพทย์มาจากสหรัฐอเมริกา ๔-๕ คน บอกว่าลูกสอบชิงทุนที่สหรัฐอเมริกาได้ เขามาขอไปอีกหลายเล่ม และ ดร.ศรีปริญญา เป็นอาจารย์สอนที่มหาวิทยาลัยในอเมริกา เป็นมะเร็งต้องเอาไส้ออกมาข้างนอกก็สวดบทนี้ และนั่งกรรมฐานด้วย บัดนี้เอาไส้เข้าข้างในได้แล้ว

อาตมาไปยุโรป ๕ ประเทศ แผ่เมตตาก่อนไป ไปเข้าฝันลูกสาวบ้านญวน สอนสติปัฏฐาน ๔ จะเล่าประวัติให้ฟังว่า

ซูซาน หนีภัยจากเวียดนามไปกรุงปารีส เมื่อเร็ว ๆ ที่ผ่านมานี้เป็นโรคมะเร็งก้อนใหญ่ที่มดลูก ศาสตราจารย์นายแพทย์ที่กรุงปารีสบอกว่าถ้าไม่ผ่าก็ตายไว ถ้าผ่าแล้วอยู่ไปอีก ๒-๓ ปีเลย ซูซานก็ไม่ผ่า และเข้ามาประเทศไทย

สามีของเขาเป็นคนไทย ชื่อนิพนธ์ เป็นทนายความที่กรุงปารีส สำเร็จกฎหมายจากกรุงปารีส พาภรรยาไปตรวจที่โรงพยาบาลรามา โรงพยาบาลศิริราช ทุกโรงพยาบาลบอกต้องผ่าทั้งนั้น ไม่มีทางรอด ผลสุดท้ายก็มาที่วัดอัมพวัน

อาตมาเคยไปที่บ้านสามีภรรยาคู่นี้ที่ฝรั่งเศส **คุณนิพนธ์ ก็มานั่งกรรมฐาน ๓ วัน ซูซานก็สวดมนต์บทนั้น สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดพาหุงมหากา แล้วสวดพุทธคุณ เท่าอายุเกินหนึ่ง** แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้วก็สวดมนต์ตามนั้น เขาก็สวดไปเรื่อยๆ ไม่ได้คิดอะไร

ต่อมาเขาก็มาถามอาตมาว่า จะผ่าที่ศิริราชหรือรามาดี อาตมาก็บอกว่า เอาอย่างนี้ก็แล้วกันซูซานเอ๋ย ไปผ่าที่กรุงปารีสเถอะ ลูกก็อยู่ที่กรุงปารีส บ้านก็อยู่ที่กรุงปารีส ไปผ่ากับศาสตราจารย์นายแพทย์ที่ตรวจพบนั่นแหละ

เขาก็กลับไปกรุงปารีส อาตมานั่งรับแขกอยู่ที่วัดอัมพวัน ก็พูดกับพระธีรวัฒน์ พระธงชัย คิดถึงซูซานนะ ผ่าแล้วหรือยัง ตายแล้วหรือยังอยู่

พอคิดเท่านั้นนะ โทรศัพท์กริ๊งมาจากกรุงปารีสเลย รับโทรศัพท์คุณนิพนธ์ก็บอกว่าโทรมาจากกรุงปารีส จะเล่าถวายบอกว่า ภรรยาของผมจะไปผ่าตัดกับศาสตราจารย์ที่ตรวจให้ตามที่หลวงพ่อแนะนำ ก่อนผ่าก็ตรวจอัลตร้าซาวน์ใหม่ ก้อนในท้องไม่มีแล้ว หมอบอกว่าที่เมืองไทยเก่งหรือนี่ ไม่ต้องผ่าก้อนในท้องหายไปได้อย่างไร

คุณนิพนธ์ก็บอกว่า **"กรรมฐาน"** ฝรั่งบอก **"โอเค กลับบ้านได้"** เขาไม่สงสัย

ถ้าเป็นคนไทยบอกว่ากรรมฐาน จะต้องต่อว่าฐานอะไรล่ะ เป็นอันว่าหายไปแล้ว อาตมาจดไว้นี่ปีกว่าแล้ว

มันน่าอัศจรรย์ดลบันดาล สวดมนต์นี่ ถ้าใครอยากได้ก็มาขอรับไปใครไม่ต้องการก็ไม่เป็นไร เอาไปให้ลูกหลานสวดมนต์ไหว้พระ ถ้าท่านกลุ้มใจขายของไม่ดี หรือจะเลื่อนตำแหน่งหรือจะไปสอบอะไรก็ตาม สวดตามนี้เท่าอายุเกิน ๑ ตามคำอธิบายในนี้ได้ผลแน่นอน

มีผู้ตรวจราชการท้องถิ่น อยู่สระบุรีบอกว่าหลวงพ่อครับ ผมจะสอบนายอำเภอ ถ้าไม่ได้คราวนี้ผมก็ไม่ได้สอบแล้ว อายุเกิน ก็เลยบอกให้มานั่งกรรมฐาน เอาหนังสือนี้ไปสวด กำหนดคิดหนอตรงลิ้นปี่ แล้วเขียนไปเรื่อยๆ ปรากฏว่าสอบได้ เดี๋ยวนี้บรรจุเป็นนายอำเภอไปแล้ว

อาตมาจึงขอเชิญชวนทุกท่าน สวดมนต์ไหว้พระเป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน ทั้งกินทั้งทา ท่านจะมีความสุขสบายมากมายหลายประการ มีความสุขถึงลูกถึงหลานของท่านทั้งหลาย จะทำกิจการอะไรก็สำเร็จทันเวลาทุกประการ

คุณค่าของชีวิต

พระพุทธเจ้าสอนให้ชาวโลกพ้นทุกข์ ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะไปสร้างโบสถ์ สร้างศาลากี่ร้อยหลังก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง

คนทุกคนมีบุญวาสนาไม่เหมือนกัน **กฎแห่งกรรมติดตามมาไม่เท่ากัน** มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนก็ต้องการมีความสุข การรับกรรมฐาน บำเพ็ญศีลภาวนาให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผลงานอานิสงส์จะได้แก่ตนเอง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญมหากุศล เป็นการสร้างอภิกุศลหรือบุญที่ยิ่งใหญ่ พระพุทธเจ้าสอนโดยเฉพาะ ให้ชาวโลกพ้นทุกข์ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน จะไปสร้างโบสถ์สร้างศาลากี่ร้อยหลัง ก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง

การรับกรรมฐานบำเพ็ญศีลภาวนาเพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผลงานอานิสงส์จะได้แก่ตนเอง มิใช่คนอื่นเป็นผู้ได้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญมหากุศล เป็นการสร้างอภิกุศลหรือบุญที่ยิ่งใหญ่ จะไปสร้างโบสถ์สร้างศาลากี่ร้อยหลัง ก็ไม่เหมือนสร้างบุญให้แก่ตนเอง พระพุทธเจ้าสอนมาโดยเฉพาะ มิใช่ของอาตมาแต่ประการใด พระพุทธเจ้าสอนชาวโลกให้พ้นทุกข์ ถึงความสุขโดยทั่วหน้ากัน

ทุกคนที่เกิดมาในสากลโลก มนุษย์ต้องการความสุข ความเจริญรุ่งเรืองวัฒนาสถาพร ต้องการความสะดวกสบาย ไม่ต้องการให้ตนเองเดือดร้อน สิ่งเหล่านี้มิใช่คนอื่นให้ได้ เราต้องมาสร้างเอง แข่งเรือแข่งพายได้แต่ก็ต้องฝึกพาย แข่งบุญแข่งวาสนาแข่งกันไม่ได้ ทุกคนมีบุญวาสนา

ไม่เหมือนกัน มีกฎแห่งกรรมติดตามมาไม่เท่ากัน มีสุขมีทุกข์ไม่เหมือนกัน มีสุขคนละอย่าง มีทุกข์คนละอย่างทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ต้องการมีความสุข ไม่ต้องการมีความทุกข์ แต่เราก็ไปสร้างทุกข์กันโดยไม่รู้ตัว

ทุกคนต้องการความสะดวกสบาย ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จึงต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน แต่ตนนั่นแลเป็นที่พึ่งของตน **"อัตตาหิ อัตตโนนาโถ"** เราออกจากท้องพ่อท้องแม่ก็ร้องอุแว้ แม่ก็เอานมใส่ปาก เราไม่ดูดเราก็ต้องตาย นี่แหละที่พึ่งอันดับแรก

ที่พึ่งขั้นที่สองคือ แม่เห็นว่าลูกทารกเจริญวัยขึ้นมาแล้ว ก็เอากล้วยกับข้าวมาบดแล้วป้อนให้ลูก เราเป็นลูกไม่รับประทานจะเป็นผลงานได้หรือ นี่แหละถ้าเราไม่พึ่งตัวเองรับรองไปไม่รอด นอกเหนือจากนี้ โตขึ้นไปอีกมีอายุอานามเข้าเกณฑ์โรงเรียนอนุบาล พ่อแม่ก็ต้องเอาไปฝาก ถ้าเราไม่เรียนก็จะไม่ได้ผลในการแสวงหาความรู้มาจนบัดนี้ สรุปได้ว่าตนเท่านั้นเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นเป็นที่พึ่งแก่เราไม่ได้

ถ้าเราพึ่งตัวเองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ สอนตัวเองไม่ได้ แล้วเราจะไปพึ่งใคร เหลียวซ้ายแลขวาพ่อแม่บางบ้านก็ตายไปแล้ว บางคนกำพร้าทั้งพ่อและแม่ตั้งแต่ยังเล็กๆ ต้องลำบากลำบน ลำเค็ญใจ จะหันเหเข้าถึงปู่กับย่า ตากับยายก็ล้มหายตายจากไปหมดแล้ว ดังนั้นเราจะพึ่งคนอื่นได้เพียง ๒๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น เพราะเราจะอยู่กับพ่อแม่ตลอดไปถึง ๖๐ เปอร์เซ็นต์ไม่ได้ เราต้องมีครอบครัว สามี ภรรยา ต้องพึ่งตัวเองขึ้นมา ถ้าเราหมายพึ่งผู้อื่นตลอดไปจนชีวิตหาไม่ ก็เป็นที่น่าเสียดาย เกิดขึ้นมาเสียชาติ เกิดต้องพึ่งคนอื่นเขา ซัดเซพเนจรไปนอนตามทุ่ง ตามนา ตามศาลากลางทุ่ง ยุ่งเหยิงจิตใจตลอดรายการ

นี่แหละคนเราต้องหาที่พึ่งด้วยกันทุกคน นั่งยอง ๆ อยู่ในท้องแม่ ต้องพึ่งแม่ พึ่งเลือดในอก พักอยู่ในกายของแม่ ดูดเลือดกินทุกวัน จนกว่าจะ ๑๐ เดือน คลาดเคลื่อนจากคัพภา มีความหมายมิใช่น้อย คิดข้อนี้ก่อนเราจะได้ดีใจว่า เราพึ่งตัวเองตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ แล้วเราก็คลอดออกมาด้วยความยาก วันเกิดออกมาจากคัพภาของแม่ ต้องเป็นวันตายของแม่แน่ ๆ สงครามชีวิตคือคลอดลูก ส่วนสงครามของพ่อคือยุทธนารักษาผืนแผ่นดิน ให้ลูกอยู่กู้เกียรติยศเกียรติศักดิ์ของชายฉกรรจ์ ทำงานสร้างสรรค์สะสมอบรมไว้ สร้างสมบัติ สร้างทรัพย์ ชื่อเสียง ความรัก มอบหมายให้กับลูกตลอดมา ห่วงใยลูกตลอดมา แล้วเราก็ต้องไปห่วงลูกเราต่อเหมือนพ่อแม่เราทั้งนั้น ต่อไปไม่ช้าอายุอานามแก่เข้าก็ไปเป็นตาเป็นยายเป็นปู่เป็นย่าเป็นพ่อผัวแม่ผัวเขา ถ้ามีลูกชายใครเล่าจะไปหมายพึ่ง เขาก็ยากลำเค็ญใจ ต้องพึ่งฝีมือของเราเองด้วยการเจริญพระกรรมฐานหน้าที่การงานภายใน

พี่น้องทั้งหลายเอ๋ย อย่าเกิดมาให้มันเสียชาติเกิด มาประเสริฐมาพบพระพุทธศาสนาแล้วเราต้องมาบวชกัน ไม่ใช่บวชชีพราหมณ์ บวชศีลจาริณีแต่บวชกาย บวชวาจา บวชใจ เข้าในวัตถุธรรม มีกิจกรรมที่ดี เราต้องวัดอารมณ์เราอยู่เสมอ เรียกว่ากำลังภายใน หรือพระกรรมฐาน วัดจิตวัดใจ วัดนอก วัดใน เอาตาชั่งขึ้นมาดู เอาตราชูขึ้นมาชั่ง วัดแล้ว วัดเล่าเฝ้าแต่วัด นี่คือจุดหมายอันนั้น สำหรับผู้หญิงกล่าวได้ว่าแทนน้ำนมของแม่ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นชายโสภาภาคย์ ไปบวชห่มเหลือง นุ่งเหลืองแล้วสึกไปเปลืองผ้าเหลืองไม่ได้อะไรเลย นี่หรือทดแทนคุณของพ่อแม่

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ยากมากยิ่ง ถ้าขาดพระพุทธศาสนาแล้ว เราจะไปแค่ไหน จะมืดมนอาทรร้อนจิตใช้ชีวิตเป็นหมัน นอนหลับทับสิทธิ์ไม่มีชีวิตชุ่มชื่นเบิกบาน ใช้ทรัพยากรชีวิตที่ผิดพลาด ไฉนเลยจะมีค่าใน

ชีวิตเล่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการสร้างสายทางเดินของชีวิต ท่านจะไม่พลาดผิดในสังคม ไม่ใช่ไปนั่งบวชชีพราหมณ์น้ำลายไหลยืดไปสวรรค์นิพพาน ไปไม่ได้ก็เห็นอยู่แล้ว เพราะคุณสมบัติของมนุษย์ไม่ได้สร้าง

คนที่มีคุณสมบัติมนุษย์ เป็นสมบัติที่ล้ำค่า มีค่านิยมเป็นพื้นฐานในชีวิตของท่านจะมีประโยชน์ต่อตนเอง "ค่า" แปลว่า ราคา มันมีคุณประโยชน์เรียกว่าค่าและทำให้มีคนนิยม เรียกค่านิยมพื้นฐาน เช่น เราเป็นพ่อค้าแม่ขาย ของดีอยู่ที่เรา ของดีมีราคามีค่า จะต้องมีคนนิยมซื้อมากมาย ของที่ไร้ค่าไม่มีคนนิยมแต่ประการใด ค่าของคนอยู่ที่ผลของงานอยู่ที่การปฏิบัติหน้าที่การงานภายใน หน้าที่การงานภายนอกประกอบกันจึงจะเกิดสัมผัส เกิดจิต เกิดความคิด เกิดสติปัญญา สามารถจะรู้เหตุการณ์แก้ปัญหาได้เมื่อมีปัญหา

"คน" แปลว่า ปัญหา อยู่กับคนมีแต่ปัญหา คนนี้อย่างนี้ คนนี้อย่างนั้น เอาอกเอาใจกันแย่ นานาจิตตังไม่เหมือนกัน ไม้ไผ่ต่างปล้อง พี่น้องต่างใจ บางทีลูกท้องเดียวกันยังแยกแตกต่างกันออกไป เราคนเดียวก็ยังไม่เหมือนกัน อารมณ์เช้าดี สายบ่ายไม่ดี กลางคืนดี กลับตัวไม่ทันเลย ถ้าอารมณ์ดี มีปัญญาแก้ไขปัญหาได้ ถ้าขาดสติปัญญารับรองท่านจะแก้ไขปัญหาไม่ได้

การเจริญพระกรรมฐานเรียกว่า ผลงานของชีวิต เป็นการไม่ผิดพลาดในชีวิต จะมีประโยชน์ต่อท่านเองและช่วยท่านเองได้ "ธรรม" แปลว่าฝืน ถ้าคนไหนไม่ฝืนใจ ปล่อยตามอารมณ์แล้ว จะใช้ปัญญาแก้ปัญหาไม่ได้ คนนั้นจะเหลวแหลกแตกลาญ

ดังนั้นธรรมทุกอย่างต้องฝืนใจ **คนจะดีได้ต้องฝืนใจ** ถ้าฝืนใจไม่ได้มักจะปล่อยตามอารมณ์ของตน ไหลลงสู่ที่ต่ำเหมือนแม่น้ำและวารีไหลลงสู่นทีไม่มีวันกลับมา มันหมดโอกาสเวลาอันสมควรแล้วหรือ เวลามี

ประโยชน์มาก อาตมาตีค่า ๑ นาที ตำลึงทอง ๑ วินาที ก็ตำลึงทองประคองไว้ซึ่ง ๖๐ วินาทีเป็น ๑ นาที ๖๐ นาทีเป็น ๑ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมงเป็น ๑ วัน และ ๑ คืน คืนหนึ่งและวันหนึ่งมันกินเราไปเรื่อยๆ ตายผ่อนส่งไปตามเวลา ต้องแก่ชราไปตาม ๆ กัน ไม่มีใครกลับเป็นหนุ่มเป็นสาวได้อีก นับวันจะเป็นผู้เฒ่า ผู้แก่ ชราพาไป พยาธิก็พาไป เจ็บระทวยป่วยไข้แล้วความตายก็พาเราไปหมดสิ้นเนื้อประดาตัว เหลือแต่ขี้เถ้าและถ่าน เหลือแต่กระดูกจมทิ้งในผืนแผ่นดิน จมลงในธาตุทั้ง ๔ ไม่มีอะไรดีแต่ประการใด

ขอฝากท่านไว้ พยายามทำกรรมฐานสร้างผลงานภายใน การงานภายนอกจะดีขึ้น ถ้าจิตไม่ดีการงานภายในไม่ดีแล้ว เหมือนบ้านนั้นทั้งบ้านใช้ไม่ได้เลย บ้านนอกจะดีหรือ ในเมื่อบ้านในไม่ดีเสียแล้ว กรรมฐานเป็นงานภายในจิต อย่าเอางานภายนอกมาผสม จะทำให้งานภายในเสียเอาดีไม่ได้

กรรมฐาน คือหน้าที่การงานที่ต้องทำภายใน คือ จิต รักษาจิต รักษาใจ เข้าวัดไม่ใช่วัดอัมพวันแต่เป็นวัตถุธรรม มีธรรมเป็นคุณสมบัติ บ้านท่านจะสวย บ้านท่านจะรวย บ้านท่านจะดี มีปัญญาทำอะไรก็มีระบบ ระเบียบแบบแผน มีแปลนมีผัง อารมณ์ของท่านก็จะดีด้วย ต้องรักษาอารมณ์โดยกำหนดจิต โกรธหนอ เสียใจหนอ หายใจยาว ๆ คิดไม่ออกก็กำหนดคิดหนอไม่ใช่เอาหัวคิดคนอื่นมาใช้ มันผิดหลัก เขาจะรู้เรื่องกฎแห่งกรรมของเราไหม และเขาจะรู้ทิฐิสามัญญตาของเราไหม เขาไม่รู้เลยแล้ว เราจะเอาหัวคิดของคนอื่นเป็นที่พึ่งได้อย่างไร คนอื่นหรือจะพึ่งได้ ไม่มีแน่ ๆ

ทศกัณฐ์มีสิบเศียรยี่สิบกร ถอดหัวใจไว้กับพระฤาษี ให้พระฤาษีเฝ้าไว้ มันหน้าโง่ไม่เป็นตัวของตัวมันเอง จึงต้องตายเพราะลิงคือหนุมาน

เอาหัวใจของมันมาขยี้ต่อหน้าเลย **นี่แหละการนั่งกรรมฐานจึงเป็นที่พึ่งของตนเองไว้ ไม่ต้องเอาคนอื่นมาเป็นที่พึ่ง คนอื่นเป็นที่พึ่ง**ของเราไม่ได้แน่ ๆ

"คน" แปลว่า สับสน มีมากหน้าหลายตา ต่างความคิดความเข้าใจกัน ยิ่งคนมากปัญหายิ่งมาก เข้าใจกันผิดตลอดเวลา การที่เราเจริญกรรมฐานก็เพื่อไม่ให้สับสน ให้จิตใจสงบอยู่ภายในเรียกว่า การงานภายในจิตจะได้เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับปัญหาต่อไป เราอยู่กับคน อยู่กับปัญหาต้องแก้ปัญหาด้วยสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะเหลียวซ้ายแลขวาหรือจะคู้เขียดเหยียดขา มีสติกำหนดเป็นบทบาทของชีวิตกำหนดชะตากรรม ช่วยต่อรูปต่อนามเหมือนเวลาที่ปู่ ย่า ตา ยาย เจ็บหนักไปนิมนต์พระมาต่อนาม แต่นี่เราไม่ต้องไปนิมนต์พระมาต่อนาม **เราต่อของเราเอง ด้วยการเจริญกรรมฐานดีที่สุด เคราะห์หามยามร้ายจะหายไปทันที** ใครจะทำอันตรายก็ไม่ได้ เพราะมีพระประจำตัวประจำใจ มีพระนอก พระในการงานภายในจิตดีแล้ว การงานภายนอกก็จะดีด้วยนี่คือจุดหมาย เราจึงต้องมาฝึกความอดทนต่อสู้กับปัญหาที่จะตามมาในวันข้างหน้าอีกมากมาย

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องการมีระบบ มีระเบียบ เป็นกิจกรรมประจำชีวิตของใครของมัน ไม่ใช่ให้คนอื่นทำให้ **สร้างความดีต้องได้ดี สร้างความชั่วต้องได้ชั่ว**ตายตัว โดยธรรมชาติจิตของเรามันสับสนอลหม่านเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ไม่มีตัวตนที่จะมองเห็น และไม่สามารถเอามือคลำได้ ด้วยแต่เราก็สร้างกำลังภายใน ทำให้รู้ดีรู้ชั่ว รู้บาปรู้บุญ รู้คุณรู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์

ปัญญาในตัวนี้ดีมาก สามารถนำไปช่วยคนอื่นได้ เพราะสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีการอิจฉาริษยา โมโหร้าย ขี้โกง แต่ประการใด ขี้เกียจก็ไม่มีด้วย มีแต่ความขยันหมั่นเพียรตลอดรายการกิจกรรมประจำชีวิตเป็นของใครของมัน คนอื่นทำให้ไม่ได้ เหมือนคนอื่นบอกให้เราดี เราจะดีได้ไหม และคนอื่นเอาสตางค์มาให้เราไปซื้อข้าวกินเขาจะอิ่มด้วยหรือไม่ ตอบว่ามันไม่ได้ เราต้องพึ่งตนเอง จะไปหวังพึ่งเพื่อนหรือ เพื่อนที่ช่วยกันน่ะหายาก ต้องหาเพื่อนคืออาวุธเสียแต่วันนี้เข้าเถื่อนอย่าลืมพร้า เพราะในป่าเต็มไปด้วยขวากหนามมากมาย ถ้าไม่มีอาวุธต้องเหยียบหนามแน่ๆ เราอยู่ในโลกนี้เหมือนเรายืนอยู่กลางป่าไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น จึงต้องเตรียมอาวุธเสียแต่วันนี้ **อาวุธคือปัญญา** ของใครของมัน ต้องสร้างเป็นกิจกรรมของตน

กิจกรรมข้อ ที่ ๑ คือ การแสวงหาความรู้ รู้นอก รู้ใน รู้จิต รู้ใจ รู้บาป รู้บุญ รู้คุณ รู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์

การเจริญกรรมฐานเป็นหน้าที่การงานภายใน อย่าเอาภายนอกมาผสมผสาน ต้องกินน้อย นอนน้อย พูดให้น้อย ทำความเพียรให้มาก เรามาสร้างการงานภายใน คือ ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตเป็นบทบาทของชีวิตเรียกว่า คุณสมบัติของมนุษย์ท่านจะแสนสุดซึ้งได้ดี มีปัญญาแม้บุญวาสนาหมดไป เราก็มาต่อชะตากรรมกันต่อบุญให้เกิดสุข ต่อวาสนาให้เกิดผลกุศลจะได้ช่วย ถึงคราวม้วย ไม่ม้วยมรณา อย่างอาตมาถ้าไม่มีกุศลช่วยให้มาแก้ไขปัญหา หรือมาใช้หนี้มนุษย์ก็คงจะตายไปหมดเหลือแต่ขี้เถ้า ตั้งแต่วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เวลา ๑๒.๔๕ นาที คงหมดโอกาสที่จะมาพูด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ดีใจ เสียใจ ต้องกำหนด อย่าปล่อยไว้ให้อารมณ์ค้างเดี๋ยวมันจะสียกาลเวลา แก้ปัญหาไม่ได้ อย่าใช้เวลาโดยเนื้อหาสาระที่ไม่ดี จงใช้เวลาให้มีประโยชน์ต่อการงานและหน้าที่สร้างความดีต่อไปด้วยความขยันหมั่นเพียร อยู่เฉย ๆ ก็ไม่ได้ เหมือนระฆังอยู่เฉย ๆ ดังไม่ได้ต้องตีมันถึงจะดัง **คนจะดีต้องสร้างความดีมีธรรมเป็นกิจกรรมของชีวิต**

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็นเวลานานเหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดทางตา ตาเห็น รูปเกิดจิต หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยวหวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่นั่งลงไปเกิดสัมผัสทางกายแล้วเราก็ตั้งสติขึ้นมาเท่านั้นเอง ตัวอย่างเช่นกำหนด “เสียงหนอ” “เขาด่าเราหนอ” ถ้ากำลังภายในเราเข้มแข็ง หน้าที่การงานของเราดีกว่า คำด่ามันก็ตกกลับไปหาคนด่า ถ้าเขาด่า เรารับมาหรือเขานินทาเรา เราเก็บเอามาคิด จะทำให้เศร้าหมองใจเป็นคนวิกลจริตต่อไป ทำให้เกิดสมองฝ่อ เกิดโรคอัมพาต และลมอัมพฤกษ์ก็เกิดได้อย่างนี้เป็นต้น

จงสร้างอารมณ์ให้ดี เรียกว่ากำลังภายใน แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็ต้องดีด้วย โรคพยาธิก็น้อยลง จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะเราเป็นรังให้โรคอยู่ ทั้งโรคกาย โรคใจ มีแต่ความทุกข์ ต้องพัฒนาตนกำหนดจิต ตั้งสติเสมอ รู้ตัวเสมออย่าพลาด อย่าไปสนใจคนอื่นเขา จงสนใจตัวเองก่อนที่จะไปรักไปสงสารคนอื่น พอรักตัวเองได้มากมายแล้ว เราก็เฉลี่ยความสุขไปให้คนอื่นต่อไป ให้เขามีความสุขอย่างที่เราได้ความสุขมา อย่ามีความทุกข์อย่างที่เรามีความทุกข์เลย

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล ดีหรือชั่ว

กิจกรรมข้อ ที่ ๒ คือ ต้องละความชั่ว เอาตัวไปสร้างความดี มาทำบุญต้องละบาป ละทิฐิมานะ มีสายสัมพันธ์ด้วยเมตตาต่อกันรักกัน จะได้ไม่มีปัญหามีแต่ประโยชน์ กำไรชีวิตอารมณ์ดีมีแต่คนเมตตา คนเกลียดกันน่ะขาดทุน อารมณ์ไม่ดีสร้างความหายนะแก่ตน ดังนั้นเมื่อ **เราสร้างความดีก็ต้องละความชั่วได้** เรากำหนดที่ลิ้นปี่ "รู้หนอ ๆ" หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือ ลิ้นปี่จะอยู่ครึ่งทางระหว่างจมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่นั่น จะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามกำหนดอย่างนั้น เดี๋ยวคอมพิวเตอร์กดออกมา เช่น เสียใจ อย่าฝากความเสียใจไว้ค้างคืน ต้องแก้เดี๋ยวนี้คือ ปัจจุบัน **อดีตอย่ารื้อฟื้นเรื่องอื่นอย่าไปคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จไป อนาคตอย่าจับมั่นคั้นให้มันตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต**

การปฏิบัติกรรมฐานก็มีการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถ ๔ เดินให้ได้สติ กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ให้ได้ยืนลงไปเพื่อต้องการให้สติตามจิตให้ทัน เบื้องต่ำปลายเท้าขึ้นมา เบื้องบนปลายผมลงไป ๕ ครั้ง ให้ชัดเจน ถ้าเราจะดูคนอื่น เราเห็นคนนั้นจากศีรษะลงไปปลายเท้า จากปลายเท้าขึ้นมาศีรษะ ถ้าเรามีหน่วยกิตครบ คอมพิวเตอร์ป้อนข้อมูลถูกต้องมันจะบอกเราโดยอัตโนมัติว่า คนนี้นิสัยไม่ดี คบไม่ได้ โกง คนนี้กำลังมีชู้ คนนี้กำลังจะไปฆ่าเขา คนนี้ยิ้มเข้ามา เป็นมิตรตอนกู้เป็นศัตรูตอนทวง อย่าให้กู้เงินไป รับรองหักหลังแน่ๆ คนนี้ยิ้มแย้มแจ่มใสแต่จิตใจเชือดคอ มันจะบอกออกมาได้ ตำราจริงอยู่ตรงนี้เอง กำหนดเห็นหนอ เห็นด้วยปัญญา ไม่ใช่เห็นด้วยตา ใช้สติปัญญาอยู่ที่ตา ตาสัมผัส เกิดจิตที่ตา มีสติสัมปชัญญะควบคุมเป็นบทบาทของชีวิตตัวกำหนดนี้เป็นชะตากรรม ไม่ใช่พระพรหมลิขิตมาขีดให้เราดีบ้างชั่วบ้าง แต่การกระทำของเราขีดตัวเราเอง ขีดดีก็ได้ดี ขีดชั่วก็ได้ชั่ว ไม่ใช่หมายความว่ารับพรแล้วเป็นคนดี ต้องสร้างพรแล้วเป็นคนดี ต้องสร้างพรให้เป็นพร ไม่ใช่ดวงดีแล้วใช้ได้ ต้องทำดีให้กับดวง

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องการให้มีสติทุกอิริยาบถ จะหยิบของอะไรก็ตั้งสติไว้ที่มือ จะถ่ายอุจจาระปัสสาวะก็ตั้งสติไว้ มันจะมีประโยชน์ เมื่อเข้าห้องน้ำก็ตั้งสติไว้ จะได้ไม่ล้มในห้องน้ำศีรษะไปฟาดโถส้วมตายหรือล้มก้นกระแทกก็ตาย

อาตมาได้ตำราตอนคอหัก ปวดก้นมาก ถ้าฉีดยาต้องขาลีบเพราะเส้นประสาทรวมอยู่ที่ก้น มีลูกหลานอย่าตีก้นนะ เซลล์จะตก ปัญญาจะไม่ดีตรงนี้เรื่องจริงของกรรมฐาน ไม่ใช่ไปนั่งหลับตา ไปสวรรค์ ไปนิพพาน ต้องแก้ไขปัญหา

กรรมฐานเรียกหน้าที่การงานภายในจิต ภายในดีแล้วกิจกรรมก็จะดีแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมดี รูปสวย รวยดี มั่งมีศรีสุข แล้วก็เก่งงานด้วย รวยดี มีปัญญา งานก็เก่งเร่งก้าวหน้า รักษาความสะอาดฉลาดรอบคอบชอบระวัง ตั้งใจตรง ทรงศีลธรรม ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นกับตัวของท่านเอง มิใช่คนอื่นทำให้

นักปฏิบัติ บางที "เสียงหนอ" ไม่กำหนดเลย เขามาด่าดันผ่าไปทะเลาะกับเขา มันเลยหมดค่านิยมยิ่งถ้าออกไปทะเลาะกับเขากลางถนนทั้งๆ ที่เราถูก แต่เขามาท้าทายหนัก ๆ เข้าโมโหออกไปทะเลาะกับเขา รับรองหมดค่าราคาคน ใครเขาจะนิยมมาหาเรา เราไปพูดใครเขาจะเชื่อถือ เพราะเราเองทำค่านิยมตกเลยหมดอาลัยตายอยาก ใครๆ เขาก็ไม่อยากมาอาลัยใยดีกับเรา เหมือนสินค้ามีค่า ใคร ๆ เขาก็ซื้อกันหมด ถ้าของเราไม่มีค่าขาดราคา ใครเขาจะมาซื้อเล่า ขอฝากไว้นี้คือกรรมฐาน เหมือนเรามียาแก้โรคใดโรคหนึ่งแต่ยากินแล้วต้องหาย รับรองคนมาซื้อกันมากมายเพราะยาของเรามีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ **ราคาคนก็เช่นเดียวกัน คนต้องมีค่า ราคาคนต้องมีค่านิยม เรามาเจริญกรรมฐานก็เพื่อต้องการให้**

ชีวิตมีค่า เวลามีประโยชน์ ท่านจะไม่เสียงานเสียการ ท่านจะทำงานโดยฝีมือ จะสร้างงานให้แก่ลูกหลานให้แก่ส่วนรวม ท่านจะมีมนุษยสัมพันธ์ในสังคม มีแต่เมตตาอารีเอื้อเฟื้อ ขาดเหลือคอยดูแขก ไม่แปลกหน้ากัน จะออกมาในรูปนี้ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าต้องทำให้ได้

ถ้าท่านถึงธรรมเมื่อใด ท่านจะซึ้งใจมาก จะชุ่มชื่นจิตใจดุจพระพิรุณโปรยจากฟากฟ้าสุราลัยสู่แดนดิน ท่านจะซึ้งใจ จะใฝ่ดีไม่ใฝ่ชั่วเลย มีสัจจะความจริงออกมา มีกตัญญูรู้หน้าที่ ยินดีในธรรมสัมมาปฏิบัติ ทำอะไรอาจหาญไม่กลัวใคร จะทำความดีเสียอย่าง ใครจะว่าอะไรไม่สนใจเดี๋ยวเขาก็มาผสมผสานกับเราเอง

การเจริญพระกรรมฐานเป็นการต่อชะตากรรม บางคนจะต้องตายหัวไม่มีแล้ว บอกให้มาเจริญกรรมฐานก็ไม่มา จึงถูกรถชนตายไปแล้ว ส่วนแม่พิมพ์ใจมาทอดผ้าป่า กลับไปรถคว่ำหลายตลบรถพังหมดทั้งคัน แต่ไม่ตายนี่บุญกุศลช่วยได้ เหมือนดูลิเกสมัยเก่า มีโม่งมาช่วยพระเอกนางเอก

โม่งมี ๓ ตัว โม่งขาว โม่งแดง โม่งดำ อาตมาเคยถามตั้วโผลิเกว่าเรื่องนี้ทำไมมีโม่งขาวมาช่วยอีก เรื่องทำไมมีโม่งแดงมาช่วย เขาตอบว่าไม่รู้ครูเขาฝึกมาอย่างนี้ก็เล่นไปอย่างนี้ โม่งมันไม่มีตัวตนมองไม่เป็น ถ้าใครมีโม่ง ๓ ตัวนี้ สร้างความดีได้มาอย่างไรก็ไม่ตาย

อาตมารถคว่ำลงเหวไป ยังเกี่ยวเถาวัลย์ขึ้นมาได้ คงจะมีโม่งช่วยเหมือน กันแต่มองไม่เห็นว่าใครช่วยเรา รถพังหมดทั้งคันโชเฟอร์คลานออกมาอาตมา ก็ไปชวนชาวบ้านมาช่วย นี่สมัยเมื่อ ๔๐ ปีผ่านมาแล้ว นี่แหละบุญกุศล

โม่งแดง คือ เชื้อชาติช่วย พ่อแม่มาช่วย

โม่งขาว คือ บุญเป็นที่พึ่ง เพราะโม่งขาวแปลว่าบริสุทธิ์ช่วยตัวเองได้ สุทธิ อสุทธิ ปัจจัตตัง ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ใครทำให้ใครไม่ได้ โม่ง

ขาว คือ บุญกุศลของตนเองที่ได้บวชบำเพ็ญบุญกุศล สร้างความดีให้แก่สาธุชนทั้งหลาย เป็นอัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนเท่านั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน

โม่งดำ คือ วิญญาณช่วยได้ มีข้าราชการซี ๘ สามีภรรยาเป็นหัวหน้ากองทั้งคู่ ภรรยาฝันว่ามีวิญญาณมาขอให้ทำสังฆทานให้ แต่ไม่ทราบว่า ปู่ ย่า ตา ยาย หรือใคร ภรรยาและสามีคู่นี้จึงตกลงไปถวายสังฆทานโดยทำปิ่นโต ๒ เถา คาวและหวาน นำไปถวายหลวงพ่อสมเด็จพุฒาจารย์เสงี่ยม วัดสุทัศน์เทพวราราม แล้วกรวดน้ำอุทิศบุญกุศลให้วิญญาณ ต่อมาสิบวันให้หลังเขาพักร้อนเอารถตู้พาลูกไปเที่ยวเชียงใหม่ เมื่อถึงจึงหวัดตากตอนทางเลี้ยวโค้งตีหนึ่งครึ่ง มีเสียงประหลาดดังขึ้นในรถ เจ้านายอยู่ท้ายรถคิดว่าข้างหน้าพูด โชเฟอร์อยู่ข้างหน้าคิดว่าข้างหลังพูด เสียงนั้นบอกจอด ๆ ๆ จอดชิดซ้าย โชเฟอร์คิดว่าเจ้านายจะไปเบาข้างถนน จึงรีบจอดชิดซ้าย ทันทีทันใดนั้นเกิดอุบัติเหตุรถซุงสวนทางมาชนรถอีกคันหนึ่งที่วิ่งตามหลังรถเขามา ๕ ศพ ตายหมดทั้งคัน ส่วนรถของเขาโดนรถซุงเบียดออกไป บุบนิดหน่อยเท่านั้น เขาจึงขวัญหนีดีฝ่ออยู่เชียงใหม่ได้คืนเดียวไม่อยู่ถึง ๕ วัน ตามที่ตั้งใจไว้ แต่ล่องกลับมาแวะที่วัดอัมพวันเล่าให้อาตมาฟัง นี่แหละโม่งดำคือวิญญาณมาช่วย มีแต่เสียงไม่เห็นตัว โม่งดำช่วยได้ **ถ้าเราทำกรรมฐานอุทิศกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เปรต วิสัยสัมภเวสีต้องมาช่วยเราแน่ ๆ**

ถ้าขับรถนะท่องคาถา ***"เมตตัญจะ" สัพพะ โลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อัปปะริมาณังฯ"*** และแผ่เมตตามากๆ พวกสัมภเวสีจะมาขอส่วนบุญที่มีอยู่ในตัวเรา แล้วมันจะมาช่วยเรา รถจะคว่ำตรงไหนก็ช่วยได้ นี่คือวิญญาณของเปรตชนผู้ล่วงลับไปแล้วสู่สัมปรายภพ มาปรารภช่วยเราได้แน่นอนคือการเจริญพระกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานช่วยได้ขอให้ทำให้ถึง เข้าให้ถึง ท่านจะรู้กฎแห่งกรรมและระลึกชาติได้ จะระลึกถึงบุพการี ไม่ลืมพ่อแม่ที่ตายไปแล้วและยังมีชีวิตอยู่ จะไม่อดอยากปากแห้งแต่ประการใด จะไม่ลืมตัวเราระลึกตัวเองได้ สงสารตัวเองและรู้กฎแห่งกรรมของเรา ทำดีทำชั่วอะไรไว้จะรู้ทั้งนั้นและจะแก้ปัญหาได้ มันเกิดขึ้นในปัจจุบันก็แก้ไป มันยังไม่เกิดก็แก้ไม่ได้ ถ้าใครเจริญกรรมฐานสะสมเป็นหน่วยกิต ถ้าเวลาสุขมันก็นิ่งไว้ในคอมพิวเตอร์ แต่พอเวลามีทุกข์เดือนร้อนมันจะออกมาช่วยให้เกิดปัญญาแก้ปัญหาได้ตามจุดมุ่งหมาย

ดังนั้น กรรมฐานจึงช่วยให้ระลึกชาติได้ รู้กฎแห่งกรรมได้ ถ้าท่านหมั่นทำไปเรื่อยๆ ตัวกำหนดจิตสำคัญมาก จะทำงานเขียนหนังสือก็กำหนด จะกินน้ำก็กำหนด จะเดินก็กำหนด จะหยิบอะไรก็ตั้งสติไว้ โกรธก็เอาสติไปใส่ เสียใจก็เอาสติไปใส่ให้รู้ว่าเสียใจเรื่องอะไร โกรธเรื่องอะไรหาเหตุที่มาให้จงได้ ท่านจึงจะแก้ปัญหาได้ เราจะรู้ด้วยตัวเองว่าเราสร้างกรรมอะไรและจะแก้ปัญหาอย่างไร ตัวอย่าง เช่นเราจะรู้ด้วยตัวเองว่าปาณาติบาตติดมา ๖๐% จะต้องเตรียมตัวเป็นอัมพาตถ้าไม่สร้างความดีเป็นต้น

การทำบุญทอดกฐินผ้าป่าเป็นบุญประเภทสอง ถ้าประเภทหนึ่งต้องเอาบุญมาใส่ใจให้เรามีความสุขในครอบครัว ให้เรามีความเจริญและแก้ไขปัญหาได้ อาตมาประสบด้วยตนเองมีปาณาติบาตติดมา ๖๐% ต้องคอหักหรือไม่ก็ต้องเป็นอัมพาตแต่มีกุศลที่สร้างมาช่วยแก้ปัญหา จึงไม่ต้องเป็นอัมพาต ปกติเคลื่อนหน่อยเดียวต้องเป็นอัมพาต แต่อาตมาคอหักพับทำไมไม่เป็น นี่แหละเราสร้างกุศลฝึกจิตให้เข้มแข็ง มีหน้าที่การงานภายใน ไม่เอางานภายนอกมาผสมให้ยุ่งเหยิงในครอบครัวและตัวของเรา

ถ้าคนไหนมีปาณาติบาตติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์ จะสามวันดีสี่วันไข้ ต้องสร้างบุญคือกรรมฐานแก้เสียจึงจะได้ ถ้าไม่รีบแก้ไขในชาตินี้ไม่รีบสะสมบุญเราก็จะไม่มีโอกาสในอนาคต

ถ้าอทินนาทานติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์ เราต้องถูกโกงถูกปล้นถูกจี้ถูกตีถูกแย่งชิงวิ่งราวของหายและไฟไหม้บ้านด้วย ออกมาในรูปแบบนี้ชัดเจน

ถ้ากาเมสุมิจฉาจารติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ขอประทานโทษ ถ้าเป็นผู้หญิงมีสามีกี่คนต้องเป็นของเขาหมด ถ้าเป็นผู้ชายมีภรรยากี่คนมีชู้หมด อาตมาไปสหรัฐอเมริกาเจอด๊อกเตอร์คนหนึ่งมีภรรยา ๓ คน มีชู้หมดเลย กำลังจะแต่งกับคนที่ ๔ อาตมาจึงบิณฑบาตยับยั้งไว้ให้แก้กรรมก่อน วิธีแก้คือให้มาเจริญกรรมฐาน ๗ วัน ๗ คืน แล้วค่อยไปมีภรรยาใหม่ มิฉะนั้นภรรยาจะมีชู้อีก นี่คือข้อเท็จจริงที่ได้จากกรรมฐาน ไม่ใช่ไปนั่งวัดโน้นวัดนี้ ไปสวรรค์ที่โน่นไปนิพพานที่นี่ เป็นไปไม่ได้ ต้องเอาข้อนี้ก่อน ขั้นอนุบาลก่อน สำเร็จประถมศึกษาก่อน สำเร็จมัธยมแล้วจึงไปมหาวิทยาลัย จึงจะถูกขั้นตอน

ถ้า**มุสาวาท หลอกลวงโลกหวังเอาลาภเขาติดมา ๖๐ เปอร์เซ็นต์** รับรองได้เลยต้องโดนโกงตลอดรายการ โกงแล้วโกงอีก รู้ว่าเขาหลอกก็ต้องยอมให้เขาหลอก เพราะมันเป็นกฎแห่งกรรม

ถ้า**สุราเมรยะติดมาจากชาติก่อน ๖๐ เปอร์เซ็นต์** รับรองเป็นโรคปัญญาอ่อน ถ้าขืนดื่มสุราต่อไปอีกจะกลายเป็นคนวิกลจริต ต้องเข้าโรงพยาบาลศรีธัญญากันไม่พัก

ดังนั้นการเจริญพระกรรมฐานจึงมีประโยชน์มาก เอาบุญมาใส่ตัวเรา ใส่ไว้ในใจ ไม่ต้องไปหาพระที่ใดแล้ว ไปให้เสียเวลาทำงาน ต้องสร้างกุศลก่อนมาสร้างบารมี **มารไม่มี บารมีไม่เกิด** ต้องมีมารทั้งนั้น มารหัวใจ มารรักมารแค้นแน่นหัวใจ แล้วเราก็แผ่เมตตาให้เขาอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

อย่าไปริษยาเขา เราก็มีเมตตาปรานีต่อกัน เป็นความดีของมนุษย์ปุถุชน รับรองไปไหนมีคนชอบ พูดเขาก็จะเชื่อ จะไม่เหลือวิสัยต่อไป

เดินจงกรม ต้องเดินให้ช้าต้องการให้มีสติเป็นการฝึกไม่ใช่เดินทำงาน แต่เป็นงานภายในต้องเดินให้ช้าที่สุด ยืนหนอ ๕ ครั้งให้ดี ให้ถูกต้อง แล้วกำหนดจิต กำหนดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่อยู่ตรงนี้ เป็นบทบาทของชีวิตต่อไป

อาตมาขออนุโมทนาฝากไว้ จงตั้งใจเจริญกรรมฐานทุกท่านเป็นการสร้างบุญให้เรามีความสุขความเจริญแก่ตนเอง แล้วตนเองก็จะไปสร้างความสุขให้แก่ครอบครัว ลูกหลานในอนาคตกาลเบื้องหน้าสืบไป

พระพุทธเจ้าสอนให้สะสมบุญเพื่อให้เกิดความสุข ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์หมดจดเท่านี้เอง ถ้าเราทำด้วยจิตสงบ ตั้งอกตั้งใจสร้างบุญให้มากที่สุด การสร้างบุญให้มากก็คือ การชำระจิตให้สะอาด และตั้งสติให้ดีคอยระวังอย่างให้สติมันพลาดไปจากจิต ให้สติกับจิตอยู่ด้วยกัน คือ กำหนดจิตกำหนดดวงชะตากรรมชีวิตเอง ดวงดีหรือไม่ดีนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ดวง หรือที่หมอดูผูกดวง มันอยู่ที่การกระทำของเราทุกคน เราดวงดีแต่สร้างความชั่วมันจะดีไม่ได้ ถ้าดวงไม่ดี แต่สร้างความดีให้มากไว้ ดวงชีวิตก็ดี เกิดความแจ่มใส ดวงชีวิตก็จะเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิตได้

พระเทพสิงหบุราจารย์

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี
อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย (หน้า ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๓๘, ๓๙) เพียง ๑ จบ จากนั้นให้สวด บทอิติปิ โส (หน้า ๔๐) เท่าอายุบวกด้วย ๑ เสร็จแล้วให้แผ่เมตตา (หน้า ๔๐, ๔๑) จบแล้วให้แผ่ส่วนกุศล (หน้า ๔๑) เสร็จแล้วจึงอธิฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

มมํ หิโว ภิกฺขเว อนุสฺสรตํ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะว่าเมื่อพวกเธอระลึกถึงเราตถาคตอยู่

ยมฺภาวิสฺสติ ภยํ วา ฉิมฺภิตตฺตํ วา โลมหํโส วา

ความกลัวก็ดี ความสะดุ้งหวาดเสียวก็ดี ความขนพองสยองเกล้าก็ดี อันใดจักมี

โส ปหิยฺยิสฺสติ อันนั้นจักหายไป

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชะยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ)*

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ *(๓ จบ)*

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต, วันทามิ ธัมมัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต, วันทามิ สังฆัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปัน-โน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะ-นุสสานัง พุทโธ ภะคะวา ติ ฯ *(พระพุทธคุณ)*

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติฯ (พระธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิ-ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติฯ

(พระสังฆคุณ)

ชัยมงคลคาถา

พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโน ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌสัทเตนะ โสมะวิธีนา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง** วิสุทธิชุติมิทธิพะ-กาภิธานัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ.

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โยวาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะ-เมยยะ นะโร สะปัญโญ.

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต* ชะยะ-มังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง ตวัง ชิชะโย-โหหิ*** ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะ พุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐังพรัหมะ**** จาริสุ ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเภ ปะทักขิเณฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธานุภา-เวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมานะภา-เวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต* ฯ

**ถ้าสวดให้ตนเองเปลี่ยนคำว่า เต <u>เป็น</u> เม, **อ่านว่า พรัมมัง, ***ถ้าสวดให้ตนเองเปลี่ยนคำว่า ตวัง วิชะโย โหหิ <u>เป็น</u> อะหัง วิชะโย โหมิ, ****อ่านว่า พรัมมะ*

อิติปิโส เท่าอายุ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา ติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทังสัพพะสัตตานัง โหตุ โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรม และอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ.

กะระณียะเมตตะสุตัง

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ เอตัง สะติง อะธิฏ-เฐยยะ พรัหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติฯ

(ให้สวดภาวนาเพื่อสร้างความเมตตา แผ่ให้บรรดาภูติผี ปีศาจ บ้านไหนเจ้าที่เจ้าทางแรงอย่าหาอาจารย์มาขับไล่ท่าน ท่านอยู่มาก่อนเรา ไม่ว่าจะเป็นเจ้าที่คริสต์ อิสลาม พุทธ ใช้ได้หมด ให้สวดบทนี้มาก ๆ ท่านจะรักเรา ท่านจะช่วยคุ้มครองช่วยดูแลบ้านเราให้ปลอดภัยอยู่เย็นเป็นสุข มีความเจริญรุ่งเรือง)

"เวลา...เป็นสิ่งเดียวในโลกที่ทุกคนได้รับเสมอกัน ไม่มีใครได้เปรียบหรือเสียเปรียบกันเลยแม้แต่คนเดียว แต่ใครจะใช้เวลาในแต่ละวินาทีอย่างมีค่า และคุ้มค่ากว่ากันนี่แหละ เป็นเรื่องน่าคิด"

พระเทพสิงหบุราจารย์

(พระเทพสิงหบุราจารย์)

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

คำบูชาพระรัตนตรัย (แปล)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้พระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส, เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้, โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิฯ

ข้าพเจ้าอภิวาท, พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้, ผู้ตื่น, ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม, เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิฯ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิฯ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อม, แด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะฯ

ตรัสรู้ชอบ, ได้โดยพระองค์เอง (๓ เที่ยว)

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้า, ถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้า, ถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้า, ถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ทุติยัมปิ... (ซ้ำ) แม้ครั้งที่สอง (ซ้ำ)

ตะติยัมปิ... (ซ้ำ) แม้ครั้งที่สาม (ซ้ำ)

อิติปิโส ภะคะวา

เพื่อเหตุอย่างนี้, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ, ได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อม, ด้วยวิชชาและจรณะ

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถ, ฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้, อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูสอนเทวดา, และมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ,

เป็นผู้รู้, ผู้ตื่น, ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติฯ

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้ฯ

ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ, พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติ, จนถึงผลได้, ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ผู้แจ้งเอง, ท้าทาย, ให้มาพิสูจน์กันได้

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรให้มี, ให้เกิดขึ้นในตน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติฯ (อ่าน ฮีติ)

เป็นสิ่งที่วิญญูชน, แจ่มแจ้งอยู่ในตน, ดังนี้ฯ

สังฆานุสสติ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นผู้ปฏิบัติดี

อุชุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นผู้ปฏิบัติตรง

ญาณะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นผู้เข้าถึงสัมมาปฏิบัติ

ยะทิทัง, ได้แก่, บุคคลเหล่านี้คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ, คู่แห่งบุรุษ ๔
อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, นับเป็นบุรุษบุคคล ๘
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
นี้คือ, สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยโย, ผู้ควรแก่ของ, ที่เขานำมาถวายบูชา
ปาหุเนยโย, ผู้ควรต้อนรับ
ทักขิเณยโย, ผู้ควรแก่ทาน, เพื่อผลอันเจริญ
อัญชลีกะระณีโย, ผู้ควรกระทำอัญชลี
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ
เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้ฯ

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา
สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิดแก่เจ็บตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อะเวรา
จงเป็นสุข ๆ เถิด, อย่าได้มีเวร, แก่กันและกันเลย
อัพยา ปัชฌา
จงเป็นสุข ๆ เถิด, อย่าได้เบียดเบียน, ซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา
จงเป็นสุข ๆ เถิด, อย่าได้มีความทุกข์กาย, ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ
จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตน, ให้พ้นจากทุกข์ภัย, ทั้งสิ้นเถิด

อานิสงส์ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน

- กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
- หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์
- โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป
- สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน
- วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่
- กิจการงานจะราบรื่น สมความปรารถนา
- บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง
- บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข
- พ่อแม่จะมีอายุยืน
- ลูกหลานเกเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี
- วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ

คำอธิษฐาน

ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้า ตั้งใจบำเพ็ญเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนาในครั้งนี้ เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้นขอให้สมความปรารถนาดังนี้

๑. บุคคลใดที่เคยเป็นญาติมิตร ได้สร้างบุญร่วมกันทั้งในอดีต จะเป็นกี่ภพ กี่ชาติก็ดีในปัจจุบันชาตินี้ก็ดี ขอให้ได้มาพบกัน ชักชวนกันทำบุญในครั้งนี้ให้สำเร็จและขอให้มีกำลังใจสามารถเอาชนะอุปสรรคใดๆ ที่เกิดขึ้นได้ตลอดไป

๒. ขอให้ข้าพเจ้ารู้จักแต่คำ มี ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ สมบัติ ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่อยู่อาศัย เมื่อคิดจะทำทาน มากน้อยเพียงใดก็ขอให้มีได้ตามใจปรารถนา ไม่รู้จักหมดจักสิ้น คำว่า ไม่มี อย่าได้เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า

๓. ขอให้ข้าพเจ้ารู้จักคำว่า สำเร็จ ไม่ว่าจะทำงานทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นงานเล็ก หรืองานใหญ่ เพียงใดก็ดี ขอให้ทำงานนั้น ๆ ได้สำเร็จบริบูรณ์ คำว่า ไม่สำเร็จ อย่าได้เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า

๔. ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ ให้ได้สร้างความดี ตลอดชีวิตขอให้ได้พบพระพุทธศาสนา มีโอกาสปฏิบัติธรรมได้โดยสะดวก รู้แจ้งธรรมโดยเร็วพลัน และได้สำเร็จมรรคผล เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ขอความปรารถนาทั้ง ๔ ประการนี้ จงบังเกิดมีแก่ข้าพเจ้า ทุกชาติ ตราบวันเข้าสู่พระนิพพาน เทอญ

นางร่วมสุด ตั้งเทียนประทีป
และคณะผู้จัดทำ

อนุโมทนา

สวดมนต์ไหว้พระเป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิเพื่องอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดีเพื่อมอบให้แก่เพื่อนร่วมโลกได้อยู่ด้วยความมีโชคดีทุก ๆ ท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัว ได้สวดมนต์กันทุกคน ทุกครอบครัว เพื่อเป็นสิริมงคลในชีวิต จะเกิดฐานะดี มีปัญญา จะได้มีความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุกๆ คนสวดมนต์ก่อนนอน ถ้าท่านทั้งหลายตั้งใจ ศรัทธา เชื่อมั่น ลูกหลานได้สวดมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่ได้รับจากการสวดมนต์นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี

๒. ลูกหลานจะไม่เถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อ-แม่ เขาจะรู้ว่าเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะวางตัวได้เหมาะสม

๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของ พ่อ-แม่ เป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ

๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำ จะเจริญรุ่งเรืองพัฒนาสถาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญา จะสมประสงค์ในสิ่งที่ดีงามตลอดไปทุกประการ

ขออำนวยพร

พระเทพสิงหบุราจารย์

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)
วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

พระคาถาชินบัญชร

ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) พฺรหฺมรํสี

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาชินบัญชร ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึง และบูชาเจ้าประคุณสมเด็จด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตัวสุตตะวา.
อิติปิโสภาคะว่า ยะมะราชาโน ท้าวเวสุวัณโน
มรณังสุขัง อะระหังสุคะโต นะโมพุทธายะ

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชระวา มารัง สะวาหะนัง จะตุสัจจาสะภัง ระสังเย ปิวิงสุ นะราสะภา.

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา.

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร.

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก.

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุโล°, กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก.

๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภัง กะโร นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว.

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะ วาทะโก โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร.

๘. ปุณโฑ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะ สีวะลี เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ.

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา เอตาสีติ[๒] มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา.

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะ สุตตะกัง ธชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง.

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา.

๑๒. ชินาณา[๓] วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะ ลังกะตา วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัช ฌัตตุปัททะวา.

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะ เตชะสา วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธปัญชะเร.

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะฮี ตะเล สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะ หาปุริมสาสะภา.

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข

ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะ
ปัญชะเรติ.

(ชินะปัญชะระคาถา นิฏฐิตา.)

ข้อคิดคำขวัญ จากหลวงปู่จรัญมอบให้เยาวชน

- อย่าเถียงพ่อแม่ ไม่เถียงครูบาอาจารย์ ไม่เถียงผู้ใหญ่ ต้องดุษณีภาพนิ่งไว้ด้วยความเคารพ ถึงท่านจะผิดประการใด ท่านเป็นรัตตัญญูรู้กาลเวลากว่าเรา บอกว่าเราเป็นเด็กเกิดมาภายหลัง เราว่า ท่านพูดไม่ถูกสำหรับเรา แต่ถูกสำหรับท่านนะ พ่อแม่เกิดมาก่อน อย่างเถียงนะเป็นบาปฯ
- อาตมาสอนเด็ก นะโมทุนหลัก คือกตัญญูนะลูกนะ นอบน้อมกตัญญูเชิดชูระเบียบ เพียบด้วยวินัย หนูจงตั้งใจศึกษา นำมาพ้นทุกข์ เป็นสุขอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ คุณหนูจำใส่ใจฯ
- อยู่ในท้องแม่ เหมือนท้องแม่เป็นโรงแรม ดูดน้ำเลือด น้ำเหลืองของแม่ จนอายุครบกำหนดคลอด ดังนั้นต้องรักแม่ให้มาก ๆฯ
- วิธีใช้หนี้พ่อแม่ไม่ยากเลย จงสร้างความดีให้กับตัวเอง และนี่ก็เป็นการใช้หนี้ตัวเอง ตัวเราพ่อให้หัวใจ แม่ให้น้ำเลือดน้ำเหลืองอยู่ในตัวแล้ว จะไปแสวงหาพ่อที่ไหน จะไปแสวงหาแม่ที่ไหน บางคนรังเกียจแม่ ว่าแก่เฒ่า ไม่สวยไม่งาม พอตัวเองแก่ก็เลยถูกลูกหลานรังเกียจจึงเป็นกงกรรมกงเกวียน
- ใครที่คุณแม่ล่วงลับไปแล้ว ก็ให้หมั่นทำบุญ อุทิศส่วนกุศลไปให้ท่านและถ้าจะทำบุญด้วยการเจริญกรรมฐาน แล้วอุทิศส่วนกุศลไป การทำเช่นนี้ถือว่าได้บุญมากที่สุดทั้งฝ่ายให้และผู้รับ
- ผู้ใดก็ตามที่คุณแม่ยังมีชีวิตอยู่ก็ให้กลับไปหาแม่ ไปกราบเท้าขอพรจากท่าน จะได้มั่งมีศรีสุข ส่วนคนที่เคยทำไม่ดีไว้กับท่าน ก็นำเทียนแพไปกราบขออโหสิกรรม ล้างเท้าให้ท่านด้วย เป็นการขอขมาลาโทษฯ

- บางคนลืมพ่อลืมแม่ อย่าลืมนะ การเถียงพ่อเถียงแม่ไม่ดี ขอบิณฑบาต สอนลูกหลานอย่าเถียงพ่อเถียงแม่ อย่าคิดไม่ดีกับพ่อกับแม่ ไม่อย่างนั้นจะก้าวหน้าได้อย่างไร ก้ายถอยหลัง ดำน้ำไม่โผล่ ฯ
- คนที่มีบุญวาสนา จะกตัญญูกับพ่อแม่ คนเถียงพ่อเถียงแม่ เอาดีไม่ได้...คนไม่พูดกับพ่อแม่ นั่งกรรมฐานร้อยปี ก็ไม่ได้อะไร? ถ้าไม่ขออโหสิกรรมฯ
- ลูกนำพ่อแม่มาเข้าวัดเป็นอภิชาติบุตร พ่อแม่ไม่มีทาน ให้พ่อแม่บำเพ็ญทาน พ่อแม่ไม่มีศีล ให้พ่อแม่บำเพ็ญศีล พ่อแม่ไม่มีภาวนา ให้พ่อแม่มาสวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติธรรม
- ลูกปฏิบัติกรรมฐาน อุทิศให้พ่อแม่ พ่อแม่จะอายุยืน..อารมณ์ดี อย่าโมโห อย่าด่า อย่าฆ่าสัตว์ อย่าโกรธ อย่าอิจฉา อย่าริษยา จะทำให้อายุยืน ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพดี...
- สนองพระเดชพระคุณบิดา มารดา ไม่ยาก สร้างความดีให้มากได้ไหม อย่าให้พ่อแม่ผิดหวัง

คติธรรมคำสอน

- ซื่อสัตย์สุจริต เป็นนิจขยัน ประหยัดให้มั่น หันหลังให้อบาย มีความขยันหมั่นเพียร เรียนด้วยตนเอง อัตตาหิ อัตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน นี่คือเพชรของหลวงพ่อ
- สัจจังเว อมตวาจา พูดแล้วต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ นี่คือเพชรน้ำหนึ่งในดวงใจ เสียสละ สามัคคี มีสัจจะ มีวินัย ขยันเอาการ งานสะอาด ฉลาดรอบคอบ ชอบระวัง ตั้งใจให้ตรงทรงศีลธรรม จะได้นำทางให้ถูก จะ

ได้ปลูกสติ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล ได้ผลอนันต์ นี่คือเพชรในดวงใจของหลวงพ่อ

- จงสร้างสมบารมี และแก้กรรม สร้างความดีให้ตนเอง พ่อ-แม่และครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการปฏิบัติอย่างจริงจังทุกๆ วันอย่าได้ขาด เวลาที่ผ่านไปแต่ละวันคือ เวลาที่เหลือน้อยเข้าทุกๆ วัน หลวงพ่อจึงขอให้ลูกศิษย์ทุกคนอย่างได้ใช้ชีวิตอยู่ในความประมาท แก้กรรมให้หมดในชาตินี้ อย่าได้ติดตัวไปอีกในชาติหน้า เมื่อใช้กรรมหมด มีบุญบารมีสะสมได้มากเพียงพอแล้ว สิ่งดีๆ ที่ไม่คาดฝันจะได้รับอย่างนึกไม่ถึง
- วันเกิดของลูก คือวันตายของแม่ ฉะนั้นวันเกิดของเราอย่าพาเพื่อนไปเลี้ยงเหล้า จดจำไว้เลยว่า อายุจะสั้น ก่อนจะไปเลี้ยงเพื่อน ขอให้เลี้ยงพ่อ-เลี้ยงแม่ให้อิ่มก่อน ซื้อเสื้อผ้าสวย ๆ ให้ท่าน แล้วกราบเท้าท่าน ขอพรจากท่าน แล้วจะได้เจริญร่ำรวยแน่ ๆ
- โทษแห่งการอิจฉาริษยา อาตมาต้องขอโยมไว้เรื่องหนึ่งคือ เรื่องความโกรธ ความอิจฉาริษยา ไม่ดี เพราะการอิจฉาริษยานี้มีโทษ ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้เกิดแตกแยกความสามัคคีกัน

๒. เป็นอุปสรรคในการประสานงานที่ดี

๓. เป็นเครื่องทำลายขวัญ กำลังใจต่อผู้ร่วมงาน

๔. เป็นการสร้างศัตรูให้ตัวเอง

๕. เป็นการบั่นทอนเพื่อนร่วมงานหมดกำลังใจ ไม่มีความจริงใจต่อเพื่อนร่วมงาน ไม่ควรอิจฉาริษยากัน โปรดเมตตากันเถิด ประเสริฐที่สุด

- พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก และเป็นครูคนแรกของลูกที่ชุบเลี้ยงเรามาด้วย เรือน ๓ น้ำ ๔ คือ เรือนครรภ์ เรือนตักที่แม่อุ้มไว้ใส่ตัว และเรือนที่อยู่อาศัยซึ่งพ่อแม่ทำไว้ ส่วนน้ำ ๔ คือ น้ำนม น้ำจากคุณพ่อคุณแม่ที่ท่านให้พร น้ำพักน้ำแรงที่อุ้มชูเรา และน้ำใจที่ไม่มีอะไรจะเทียบได้
- ท่านทั้งหลาย ถ้าจิตท่านใสเปรียบเสมือนกระจกใส ท่านจะไปแห่งหนตำบลใด ท่านจะมีแต่ความสุข ท่านจะมีอภัยทานให้อภัยโทษ คนที่ให้อภัยกันไม่ได้นั้น ไม่มีมณี ไม่มีแก้ว อยู่ในหัวใจ เพราะหัวใจขุ่นหัวใจเศร้าหมอง จะไม่ให้อภัยใครเลย จะมีแต่ผูกโกรธผูกอิจฉาริษยากัน จะคิดไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น ไม่เห็นตัวตาย ไม่คลายทิฐิ ไม่ดำริชอบ จะไม่ประกอบกุศล จะได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญประการใดเล่า
- เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง หมั่นจดหมั่นจำ หม่นจำหมั่นจด สิ่งใดงามอย่าได้งด หมั่นจดหมั่นจำเป็นตำรา
- เวลาใดทำใจให้ผ่องแผ้ว เหมือนได้แก้วมีค่าชูราศรี
  เวลาทำใจให้ราคี เหมือนมณีแตกหมดลดราคา
  อันความสุขทางใจนั้นหายาก คนส่วนมากไม่ชอบแสวงหา
  หวังแต่สุขเพื่อสนุกเพียงหูตา มันจะพาชักจูงให้ยุ่งใจ
- ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้ ไม่ยอมดูหรือจะเห็น
  ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน ไม่ยอมทำหรือจะเป็น
  จะลำเค็ญย่ำแย่จนแก่ตาย
- พูดไป ขัดใจเขา คำเรา เบาราคา ทำใด ขัดนัยน์ตา ลดคุณค่างานเราเอง



เวลาใด ทำใจ ให้ผ่องแผ้ว
เหมือนได้แก้ว มีค่า ชูราศี
เวลาใด ทำใจ ให้ราคี
เหมือนมณี แตกหมด ลดราคา
อันความสุข ทางใจ นั้นหายาก
คนส่วนมาก ไม่ชอบ แสวงหา
ชอบแต่สุข เพื่อสนุก เพียงหูตา
มันจะพา ชักจูง ให้ยุ่งใจ

ชั่วหรือดี ที่ทำ กรรมทั้งหลาย
ไม่หนีหาย สูญสิ้น ไปถิ่นไหน
ย่อมอยู่ดี กินดี ไม่มีภัย
รวมเก็บไว้ ที่จิต ติดตัวเรา
ประพฤติกรรม สำคัญ อยู่ที่จิต
ถ้าตั้งผิด มัวหมอง ไม่ผ่องใส
ถ้าตั้งถูก ผุดผ่อง ไม่หมองใจ
สติใช้ คุมจิต ไม่ผิดนา

พระเทพสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)

นามผู้มีจิตศรัทธาสร้างหนังสือสวดมนต์ ธรรมปฏิบัติ

คุณเรณู ทัศนียกุล

บริษัท บางกอก เอ การ์ด จำกัด (สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ)

นายวิโรจน์ ศรีสดใส

ร้าน บางกอก เอ การ์ด (สาขาขอนแก่น)

นางภัทรา พิทักษ์อโนทัย

น.ส.อัจฉรา ศรีสดใส

ร้านอินดีไซด์ (in-design) ขอนแแก่น

นายจิรศักดิ์ เพ็งมอ

น.ส.ทิพย์วิมล ศรีสดใส

นางสุจิตรา ศรีสดใส

นายเต่ง แซ่ซีกู่

และผู้ร่วมงาน

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ขออานิสงส์แห่งการสร้างหนังสือเพื่อเผยแผ่ธรรมะและพระศาสนาของององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ จงเป็นดวงประทีปส่องแสงสว่างกระจ่างแจ้ง มีดวงตาเห็นธรรม ใจสะอาด ใจสงบ ใจสว่าง เข้าสู่โลกุตรธรรมแก่คณะผู้ร่วมจัดสร้างหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน และผู้อ่านทุกท่าน

ขอความเจริญงอกงามแห่งปัญญาธรรม และความสุขสวัสดีจงมีแด่ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ทุกท่านเทอญ

คณะบูชาธรรมวัดอัมพวัน

มรดกพ่อ-แม่

พ่อแม่ ไม่มีเงินทอง จะกองให้
จงตั้งใจ พากเพียร เรียนหนังสือ
หาวิชา ความรู้ เป็นคู่มือ
เพื่อยึดถือ เอาไว้ ใช้เลี้ยงกาย
พ่อกับแม่ มีแต่ จะแก่เฒ่า
จะเลี้ยงเจ้า เรื่อยไป นั้นอย่าหมาย
ให้วิชา ช่วยตน ไปจนตาย
ลูกสบาย แม่กับพ่อ ก็ชื่นใจ

